



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Fy Stori i:

**Pobl ifanc a anwyd gyda
gwefus a thaflod hollt, a'u
rhieni**

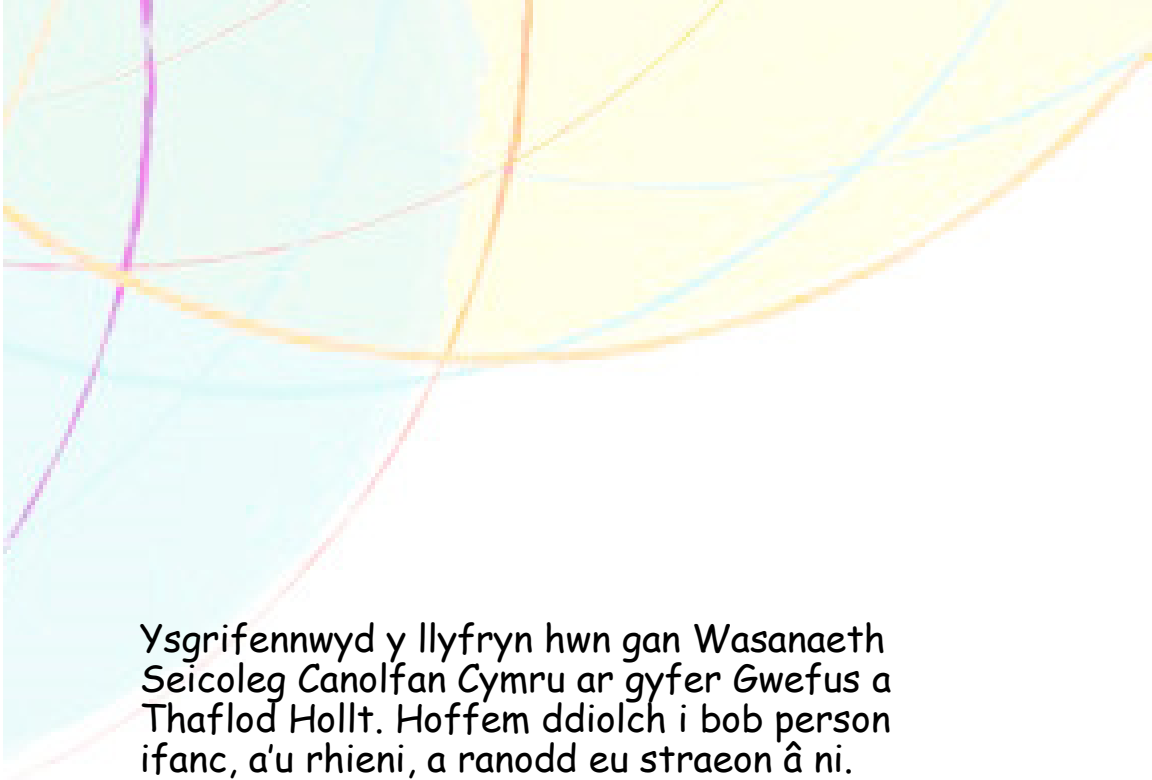


Y Ganolfan Gymraeg i

Wefus a Thaflod Hollt

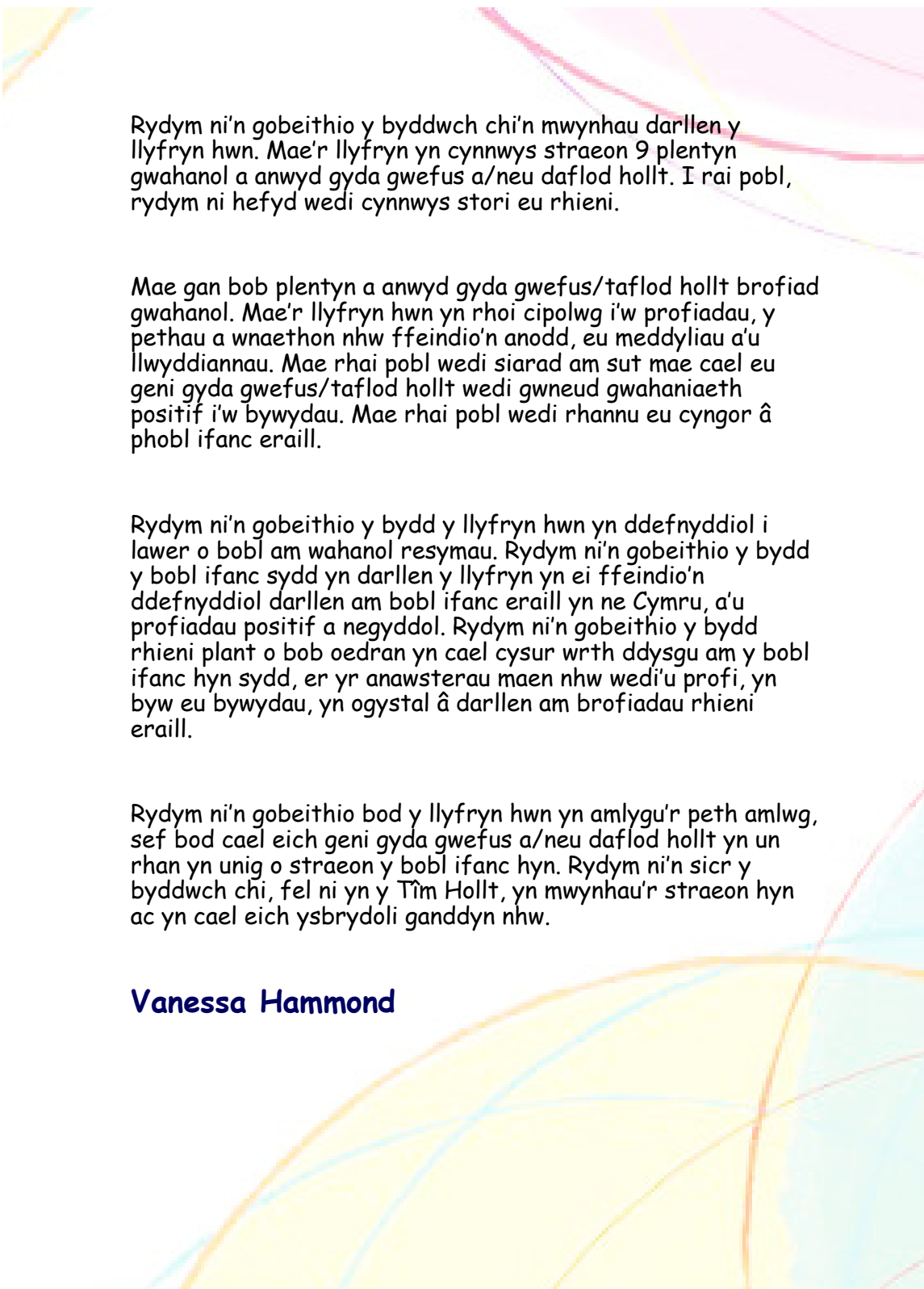
The Welsh Centre for

Cleft Lip & Palate



Ysgrifennwyd y llyfryn hwn gan Wasanaeth
Seicoleg Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a
Thaflod Holtt. Hoffem ddiolch i bob person
ifanc, a'u rhieni, a ranodd eu straeon â ni.

Dr Vanessa Hammond
Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol
Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thaflod
Holtt



Rydym ni'n gobeithio y byddwch chi'n mwynhau darllen y llyfryn hwn. Mae'r llyfryn yn cynnwys straeon 9 plentyn gwahanol a anwyd gyda gwefus a/neu daflod hollt. I rai pobl, rydym ni hefyd wedi cynnwys stori eu rhieni.

Mae gan bob plentyn a anwyd gyda gwefus/taflod hollt brofiad gwahanol. Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cipolwg i'w profiadau, y pethau a wnaethon nhw ffeindio'n anodd, eu meddyliau a'u llwyddiannau. Mae rhai pobl wedi siarad am sut mae cael eu geni gyda gwefus/taflod hollt wedi gwneud gwahaniaeth positif i'w bywydau. Mae rhai pobl wedi rhannu eu cyngor â phobl ifanc eraill.

Rydym ni'n gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol i lawer o bobl am wahanol resymau. Rydym ni'n gobeithio y bydd y bobl ifanc sydd yn darllen y llyfryn yn ei ffeindio'n ddefnyddiol darllen am bobl ifanc eraill yn ne Cymru, a'u profiadau positif a negyddol. Rydym ni'n gobeithio y bydd rhieni plant o bob oedran yn cael cysur wrth ddysgu am y bobl ifanc hyn sydd, er yr anawsterau maen nhw wedi'u profi, yn byw eu bywydau, yn ogystal â darllen am brofiadau rhieni eraill.

Rydym ni'n gobeithio bod y llyfryn hwn yn amlygu'r peth amlwg, sef bod cael eich geni gyda gwefus a/neu daflod hollt yn un rhan yn unig o straeon y bobl ifanc hyn. Rydym ni'n sicr y byddwch chi, fel ni yn y Tîm Hollt, yn mwynhau'r straeon hyn ac yn cael eich ysbrydoli ganddyn nhw.

Vanessa Hammond

Stori Ellie



Mae Ellie yn 10 mlwydd oed ac yn byw gyda'i mam, ei thad a'i brawd bach. Mae hi yn yr ysgol gynradd ac mae hi'n mwynhau mathemateg a hanes. Mae ganddi grŵp mawr o ffrindiau, ac mae hi'n hoffi chwarae pêl-rwyd gyda nhw a chael hwyl gyda nhw. Mae Ellie yn canu'r ffidl ers blwyddyn, a hoffai fod yn ffidler neu'n chwaraewr pêl-rwyd pan fydd hi'n hŷn.

Ganwyd Ellie gyda thaflod hollt, a chafodd lawdriniaeth i'w thrwsio pan oedd hi'n fabi. Dydy hi ddim yn cofio'r llawdriniaeth, ond mae hi'n "cofio llun ohono i yng ngwely ysbyty." Mae Ellie hefyd yn cofio mynd i apwyntiadau therapi lleferydd a darllen cardiau. Roedd hi'n teimlo bod y therapyddion yn hyfryd, ond oherwydd iddi fod yn dal roedd y cadeiriau braidd yn fach! "Fi yw'r plentyn talaf yn yr ysgoll!"

"Dw i byth wedi cael fy mwlio. Dw i'n trio bod yn ffrindiau gyda phawb, ac yn trio bod yn neis i bawb." Dim ond ei ffrindiau agos sy'n gwbod am ei thaflod hollt. "Dw i ddim yn meddwl am y peth nawr.. a does gen i ddim problemau yn siarad—rwy'n siarad gymaint!"



Dw i ddim yn meddwl am y peth nawr..
a does gen i ddim problemau yn siarad—
rwy'n siarad gymaint!

Stori Mam

Doedd mam Ellie ddim yn ymwybodol bod ganddi daflod hollt nes ychydig o fisoedd ar ôl iddi gael ei geni.

"Fe wnaeth fy ffrind sylwi ar y daflod - fe wnaeth hi sylwi ar y twll yn nhaflod Ellie. Fe wnes i feddwl bod rhywbeth o'i le oherwydd ces i drafferth yn ei bwydo, felly aethon ni â hi at y meddyg, ac fe wnaethon nhw gadarnhau'r peth." Cafodd Ellie y llawdriniaeth pan oedd hi'n 9 mis oed. Roedd Mam yn poeni am fod Ellie mor fach, ond pan ddaeth hi allan o'r theatr, roedd hi'n iawn.

"Fe wnaeth hi ddeffro, gwenu, a mynd nôl i gysgu!" Dywedodd Mam fod Ellie wedi derbyn lot o therapi lleferydd pan oedd hi'n iau oherwydd iddi gael trafferth yn ynganu rhai synau.

"Aeth hi unwaith yr wythnos am ryw 6 mis, ac mae rhywun yn dal i ddod i'w hysgol nawr ac yn y man... ond dydyn nhw ddim wedi dod am sbel gan fod ei lleferydd hi'n iawn. Mae hi'n bwyta ac yn yfed yn iawn nawr."

Mae Ellie hefyd wedi cael gwaith deintyddol oherwydd ei thaflod hollt. Yn ddiweddar, tynnwyd ychydig o'i dannedd i wneud lle am y dannedd eraill. Mae Mam yn meddwl ei bod hi'n dda bod Ellie yn derbyn gofal deintyddol ychwanegol gan y gwasanaeth.

"Nid ei deintydd yn unig y mae hi'n ei weld, ond rydym ni hefyd yn cael cymorth yn Ysbyty Treforys hefyd."

Mae Mam yn teimlo'n bositif am ddyfodol Ellie.

"Does yna ddim byd rwy'n poeni amdano. Mae hi'n hyfryd ac rwy'n gobeithio ei bod hi'n hapus ac yn gwneud yr hyn mae hi eisiau ei wneud."

Stori Lauren

Mae Lauren yn ferch 14 oed greadigol a chynorthwyol iawn. Yn yr ysgol, mae hi'n mwynhau celf a cherddoriaeth, ac yn hoffi nofio a mynd i ymarferion côr ar ôl ysgol. Mae cael grŵp da o ffrindiau yn yr ysgol a thu allan i'r ysgol yn bwysig iddi hi hefyd.



Ganwyd Lauren gyda gwefus hollt, a chafodd hi ei llawdriniaeth i'w thrwsio pan oedd hi'n fabi, felly dydy hi ddim yn ei chofio.

"Dw i ddim yn teimlo bod cael gwefus hollt wedi gwneud byd o wahaniaeth. Mae rhai pobl yn gofyn amdani, ond nid mewn ffordd cas," meddai Lauren. Mae hi'n gweld bod pobl yn derbyn beth mae hi'n ei ddweud, ac achos ei bod hi'n teimlo'n hyderus, does neb yn meddwl dwywaith am y peth.

Roedd Lauren yn hoffi mynd i'r Gwasanaeth Hollt yn Ysbyty Treforys achos roedden nhw'n helpu hi gyda syniadau am beth i'w ddweud wrth bobl am ei gwefus hollt. Mae hi'n meddwl bod derbyn gwybodaeth am beth yw gwefus hollt wedi rhoi'r hyder iddi siarad amdani.

"Roeddwn i'n arfer bod yn eitha' swil, ond nawr dw i wedi gwneud sawl ffrind da."

Nawr, mae Lauren yn hoff iawn o godi arian a chodi ymwybyddiaeth am bobl a anwyd gyda gwefus/taflod hollt. Mae hi wedi cynnal nifer o ddigwyddiadau gan gynnwys bore coffi, ac mae hi wedi codi dros £2.5k hyd yn hyn.

Mae Lauren yn mynd i wneud cyngerdd yn ei chôr i barhau i godi arian ar gyfer y Sefydliad ar gyfer Gwefus a Thafod Hollt (CLAPA). Un diwrnod, mae hi'n gobeithio gweithio ym maes meddygaeth neu'n helpu plant eraill sy'n cael eu geni gyda gwefus neu daflod hollt.

Stori Mam

"Fe wnaethon ni ffeindio mas bod gan Lauren wefus hollt pan gafodd hi ei geni. Cawsom ni driniaeth IVF i'w chael hi, ac felly fe wnaethon ni synnu wrth ystyried faint o sganiau cafodd hi. Roedd yn sioc i ddechrau, oherwydd aethon nhw â hi i ffwrdd ar frys, a wnaeth wneud i ni feddwl bod cymhlethdodau pellach," meddai Sian, mam Lauren.



Fe wnaeth rhieni Lauren ffeindio'r llawdriniaeth yn anodd iawn, ac fe wnaeth Siam gyfaddef iddi redeg a llefain ar ôl iddi adael Lauren.

"Roedden ni'n awyddus i'w chael hi, a byddem ni wedi bod yn hapus iddi aros y ffordd yr oedd hi, i ni roedd hi'n berffaith."

Heddiw, mae Sian yn hapus iawn â sut mae Lauren yn tyfu. Mae Sian yn dweud bod Lauren yn hyderus ac yn hapus, 'a dyna yw'r peth pwysicaf'.

"Mae hi'n gwneud yn dda yn ei bywyd. Dydy ei gwefus hollt ddim wedi gwneud unrhyw wahaniaeth. Mae hi'n poeni mwy am ei gwallt!"

“Os nad oedd gwefus hollt gen i, faswn i ddim mor hyderus

Stori Ben

Mae Ben yn 10 mlwydd oed ac yn byw gyda'i fam, ei dad a'i chwaer fach, Izabel. Mae e yn yr ysgol gynradd ar hyn o bryd, ac yn mwynhau y rhan fwyaf o'i bynciau. Ond, mae'n ddiymhongar wrth gyfaddef ei fod yn dda mewn mathemateg, gwyddoniaeth, llythrennedd a chelf. Y tu hwnt i'w astudiaethau, mae Ben a'i ffrindiau, Josh a Dan, hefyd yn helpu yn eu hysgol gan roi tegau i blant iau yn ystod amser cinio. Yn ei amser hamdden, mae Ben yn hoffi chwarae ar yr Xbox, adeiladu modelau Lego, a gwyllo'r teledu.



“Roeddwn i braidd yn nerfus pan ddes i i'r ysbyty am y tro cyntaf, ond rwy'n gyfarwydd â fe nawr

Ganwyd Ben gyda gwefus a thaflod hollt. Pan ofynnwyd iddo sut oedd tyfu lan gyda gwefus a thaflod hollt, roedd Ben yn bositif iawn.

“Mae cael gwefus a thaflod hollt yn gwneud i fi deimlo'n arbennig iawn. Rwy'n cwrdd â phobl newydd ac rwy'n gallu gweld aelodau fy nheulu yn fwy aml.”

Dydy e ddim yn cofio unrhyw lawdriniaeth a gafodd pan oedd yn fabi, ond mae e'n cofio cael ei impiad esgyrn alfeolaidd (ABG) pan oedd e'n 7 mlwydd oed. Fe wnaeth hyn gynnwys cymryd rhan o asgwrn o glun Ben a'i roi yn ei ddeintgig.

“Roeddwn i braidd yn nerfus pan ddes i i'r ysbyty am y tro cyntaf, ond rwy'n gyfarwydd â fe nawr. Ac roedd yn iawn i fi fynd adre yn gynnar am gerdded mor dda!”

Rhywbeth nad oedd Ben wedi ei fwynhau oedd y pelydr-X fideo fflwrosgopeg (sef y pelydr-X rydych chi'n sefyll drws nesaf iddo ac mae'n

edrych ar eich pen a'ch taflod wrth i chi siarad).

Roedd e'n ofnus iawn ohono i ddechrau, a doedd e ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Cafodd ei rieni'r syniad i fynd â fe i weld yr un peiriant mewn ysbyty arall.

"Fe wnaeth hynny weithio'n dda iawn," meddai ei rieni. "Ar yr ail ymweliad, roedd Ben yn teimlo'n ddigon cyfforddus i gael y pelydr-X. Doedd e ddim yn weithrediad trawmatig rhagor. Dim llefain, dim tymer drwg, a dim llwgrwobrwyo!"

Yn ddiweddar, daeth Ben a'i deulu yn ôl o Qatar, lle roedden nhw'n byw am dair blynedd. Fe wnaeth Ben a'i deulu i gyd fwynhau'r cyfle i brofi diwyllianau gwahanol a chwrdd â llawr o ffrindiau newydd o wledydd gwahanol. Un o hoff leoedd Ben oedd caffi siocled! Roedd hi'n fwy poeth na Chymru yno, ac roedd Ben yn dwlu ar gael brwydrau dŵr gyda'i ffrindiau.

Yn ddiweddar, mae Ben wedi cael fframiau dannedd, ac mae e'n dwlu arnyn nhw. Yn benodol, mae e'n hoff iawn o'r ffaith y gall e gael lliwiau newydd arnyn nhw bob tro iddo gael gwiriad. Yn y dyfodol, dywedodd Ben yr hoffai weithio gyda'i dad fel peiriannydd pan fydd e'n hŷn, efallai. Beth bynnag mae e'n ei wneud, mae rhieni Ben 'eisiau iddo e i ddelio ag unrhyw sefyllfa sy'n codi, ac i beidio â theimlo'n wahanol i unrhyw un arall.'

Fe wnaeth rhieni Ben ffeindio mas y bydd e'n cael ei eni gyda gwefus a thaflod hollt pan oedd mam Ben yn dal yn feichiog â fe.

"Cawson ni ein synnu i ddechrau. Ond unwaith i Ben gael ei eni, daeth popeth at ei gilydd ynglŷn â'r llawdriniaethau ac ati. Mae popeth wedi bod yn iawn, dim problemau o gwbl. Dw i'n meddwl i fi boeni am Ben yn fwy nag unrhyw beth arall.

Ynglŷn â siarad â Ben am ei wefus a thaflod hollt, mae rhieni Ben wedi ei gynorthwyo i siarad am hyn pryd bynnag y bydd e eisiau. "Rydym ni wedi gwneud y peth mor naturiol â phosibl, a dweud y gwir. Rydym ni wedi gadael i'r peth godi yn naturiol, ac wedi siarad â Ben amdano pan mae e'n gofyn."

Stori Rhieni Ben

I rieni Ben, y peth pwysicaf oedd i Ben beidio â theimlo'n wahanol i blant eraill. "I ni, mae e mor normal ag ein hail blentyn. Rydym ni eisiau iddo fod yn hapus ac i wneud popeth mae e eisiau ei wneud yn ei fywyd."

Stori Evan

Mae Evan yn 13 oed. Mae e'n mwynhau karate, mynd i'w glwb ieuenctid lleol gyda'i ffrindiau, a chwarae "osgoi'r bêl" (dodgeball). Yn yr ysgol, mae Evan yn mwynhau mathemateg a gwyddoniaeth, a phan mae e'n hŷn, mae e eisiau bod yn llawfeddyg.



Ganwyd Evan gyda gwefus a thaflod hollt. Dydy e ddim yn cofio'r llawdriniaethau cyntaf iddo gael ar ei geg, ond gall e gofio'r llawdriniaethau diweddar iddo gael. Mae e'n dweud ei fod e'n hoffi'r nyrsys ar ward y plant, ac yn hoff iawn o'r anrhegion y mae ei lystad yn eu rhoi iddo pan mae e yn yr ysbyty! Mae'n helpu i fynd â'i feddwl oddi ar yr hyn sy'n digwydd.

Dywedodd Evan fod problemau gyda'i leferydd wedi bod yn anodd.

"Weithiau mae plant yn gofyn cwestiynau, ond os bydd unrhyw un yn swnio'n gas, rwy'n gwybod fy mod i naill ai'n gallu eu hanwybyddu nhw, neu ddweud wrth athro."

Mae Evan yn meddwl bod yna lawer o bethau da am gael ei eni gyda gwefus a thaflod hollt.

"Weithiau mae'n rhaid i fi golli'r ysgol, mae fy mam-gu a fy nhad-cu yn dod o Ffrainc i fy ngweld i, ac rwy'n dwlu ar yr anrhegion rwy'n eu derbyn!"

Stori Mam

Fe wnaeth mam Evan ffeindio mas bod ganddo gwefus a thaflod hollt yn ei sgan cyn-geni 20 wythnos. Yn fuan ar ôl y sgan, cafodd hi ei chyswllt cyntaf â'r tîm gwefus a thaflod hollt. Fe wnaeth Michaela, y nyrs, ei gweld hi a rhoi'r wybodaeth iddi am wefusau a thaflodau hollt, CLAPA a grwpiau lleol. "Roedd y gefnogaeth yn anhygoel," meddai.

"Wnes i ddim poeni gormod am ffeindio mas am fod Michaela mor dda gyda'i chefnogaeth ... ac roeddwn i'n gwybod y byddai'r wefus a'r daflod hollt yn cael eu trwsio o fewn blwyddyn iddo gael ei eni."

Fe wnaeth hi bryderu am ei lawdriniaeth gyntaf, a'r amser aros oedd y peth mwyaf anodd "... ond mae gen i gefnogaeth wych oddi wrth fy nheulu, felly roeddwn i'n teimlo'n iawn am y peth."

Mae mam Evan yn falch iawn o sut mae e wedi tyfu. "Mae e'n fachgen hyderus a hapus, ac mae ganddo'r atebion pan fydd pobl yn gofyn iddo am ei wefus a thaflod hollt. Does dim byd yn ei ddrysu. Dw i wir yn credu fyddai Evan ddim y bachgen anhygoel, cryf a hyderus mae e heb ei wefus a thaflod hollt."



Dw i wir yn credu fyddai Evan ddim y bachgen anhygoel, cryf a hyderus mae e heb ei wefus a thaflod hollt

Stori James

Mae James yn fachgen 13 oed sy'n academiaidd ac yn hoff o chwaraeon. Mae e yn yr ysgol uwchradd ar hyn o bryd, ac yn mwynhau Saesneg, daearyddiaeth, mathemateg a gwyddoniaeth. Mae James yn dwlu ar yr awyr agored yn benodol, ac yn mynd i'r Sgowtiaid bob nos Lun, a hefyd yn dringo creigiau ac yn caicio pryd bynnag sy'n bosibl. Yn ddiweddar, aeth e i wersylla gyda'i gyd-sgowtiaid.



"Roedd rhaid i ni wneud ein pebyll a'n tanau ein hun," meddai James. "Roedd yn dda, ond braidd yn oer!" Mae ganddo grŵp o ffrindiau cefnogol a goddefgar, sy'n bwysig iawn iddo. Maen nhw'n treulio eu hamser naill ai'n astudio yn y llyfrgell neu'n cymdeithasu ar iard yr ysgol yn ystod eu hamser egwyl.

Ganwyd James gyda gwefus a thaflod hollt unochrog. Dydy e ddim yn cofio'r llawdriniaethau a gafodd. Dydy James ddim yn teimlo'n wahanol i bobl eraill achos ei wefus a thaflod hollt.

"Does dim gwahaniaeth rhwng cael gwefus/taflod hollt a chael bywyd normal. Wrth gwrs mae apwyntiadau gen i, ond rwy'n meddwl amdany'n nhw fel apwyntiadau deintydd. Heblaw am hynny, mae'n normal."

Cafodd James a'i fam sesiynau gydag un o'r seicolegwyr cyn i James ddechrau'r ysgol uwchradd. Roedd y sesiynau'n ddefnyddiol yn ôl y ddau ohony'n nhw, a dywedodd mam James:

"Roedd James yn barod i ateb cwestiynau am gael gwefus a thaflod hollt, jesd rhag ofn. Fe wnaeth hynny wahaniaeth mawr."

Pan fydd James yn hŷn, hoffai fod yn athro ysgol gynradd, gan ei fod yn mwynhau gweithio gyda phlant. Mae e wedi dewis ei bynciau TGAU yn barod wrth feddwl am ei ddyfodol.



Does dim gwahaniaeth rhwng
cael gwefus/taflod hollt a chael
bywyd normal

Stori Rhieni James

Fe wnaeth rhieni James ffeindio mas yn y sgan 20 wythnos y byddai'n cael ei eni gyda gwefus a thaflod hollt.

"Rwy'n falch cawson ni'r amser i baratoi yn ymarferol ac yn feddyliol. Byddai wedi bod yn sioc fel arall."

Fe wnaeth mam James ffeindio'r newyddion yn anodd i ddechrau, ond ni wnaeth hyn bara.

"Fe wnes i boeni cyn iddo gael ei eni. Unwaith iddo gael ei eni, doedd gennym ni ddim pryderon o gwbl. Ar ôl i'w wefus a thaflod hollt gael eu trwsio, roeddwn i'n colli James â'r bwlch yn ei wefus achos iddo edrych mor ciwt! Ond roedd canlyniad y llawdriniaeth yn dda iawn, ac roedd pethau'n haws o'r herwydd."

Ganwyd mam James gyda gwefus a thaflod hollt hefys. Mae hi'n gweld hyn fel rhywbeth y mae'r ddau ohonyn nhw'n ei rannu.

"Rydym ni'n lwcus achos gallwn ni siarad â'n gilydd. Dw i'n meddwl bod hynny'n dda iawn. Mae ymlyniad mwy emosiynol gennym ni, sy'n dda." Yn union fel y gwnaeth ei rhieni iddi hi, roedd gan fam James ddull rhagweithiol ar gyfer helpu James gyda phethau, fel therapi lleferydd.

"Beth bynnag rydych chi'n ei wneud yn y blynyddoedd cynnar, byddwch chi'n elwa ohono wedyn."

Mae mam James yn credu bod James wedi newid er gwell oherwydd iddo gael ei eni gyda gwefus a thaflod hollt.

"Mae James yn sensitif iawn. Dw i ddim yn meddwl y byddai wedi bod mor sensitif pe na bai e wedi cael ei eni gyda gwefus a thaflod hollt. Mae e wedi gwneud iddo fod yn fwy craff o bobl eraill a'u teimladau."

Mae hi'n poeni na fydd yn hapus â'i wefus a thaflod hollt bob amser. Fodd bynnag, mae hi'n cydnabod ei bod hi'n bwysig cadw'n optimistig.

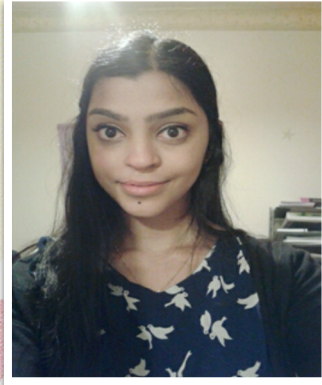
"Rwy'n meddwl bod yn rhaid i chi fod yn bositif a pheidio â meddwl gormod amdano."

Pan ofynnwyd iddi am ddyfodol James, dywedodd ei fam:

"Rwy'n disgwyl pethau mawr gan James. Mae e'n fachgen poblogaidd a charedig. Ac mae'n glyfar hefyd, sy'n fonws. Rwy'n falch iawn dros y ffordd iddo ddelio â phopeth."

Stori Natasha

Mae Natasha yn 18 oed. Mae hi newydd gwblhau ei harholiadau Safon Uwch mewn Bioleg, Cemeg a Mathemateg, a chynigiwyd lle iddi astudio Meddygaeth ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae teulu a ffrindiau yn bwysig i Natasha, ac mae hi'n mwynhau darllen llyfrau, canu'r ffidl, a gwneud chwaraeon fel loncian a badminton.



Ganwyd Natasha gyda gwefus a thaflod hollt. Dydy hi ddim yn cofio ei llawdriniaethau hollt cyntaf, ond mae hi'n cofio cael ei himpiad esgyrn alfeolaidd (ABG) pan oedd hi'n 8 mlwydd oed, a llawdriniaeth orthognathig (ar ei gên) 6 mis yn ôl. Roedd hi'n awyddus i gerdded ar ôl ei llawdriniaeth ABG. Mae hi'n cofio i'r nyrsys a'i theulu gael eu synnu gan pa mor ddewr oedd hi wrth godi a cherdded o gwmpas ar ôl ei llawdriniaeth. Ar ôl y llawdriniaeth orthognathig, fe wnaeth ei hwyneb chwyddo, ond doedd ddim yn rhwystr iddi "... ond rwy'n dwlu ar fy mwyd! Ac roedd hi'n adeg y Nadolig felly roedd rhaid i fi golli mas ar ginio Nadolig! Roedd ychydig o boen, yn amlwg, ond roeddwn i'n iawn gyda'r peth."

Mae Natasha yn meddwl bod y Tîm Gwefus a Thaflod Hollt i gyd wedi bod yn gyfeillgar. Yr unig broblem yw aros yn yr ystafell aros am apwyntiadau, felly fel arfer mae hi'n dod â llyfr gyda hi, neu'n sgysio â'i rhieni.

Gall cael gwefus a thaflod hollt effeithio arnoch chi mewn sawl ffordd.

"Fe wnes i ddim teimlo hyn yn ddigon, ond efallai byddwch chi'n teimlo'n wahanol i bobl eraill, a gall pobl farnu eich golwg."

Mae hi'n dweud y gall fod yn ddefnyddiol cofio mai dyma yw'r ffordd y ganwyd chi, felly mae'n dda i geisio peidio â meddwl am gael gwefus neu daflod hollt. Hefyd, mae hi'n meddwl bod ei gwefus a thaflod hollt hi wedi dysgu iddi werthfawrogi pethau yn fwy achos yr holl lawdriniaethau a therapïau iddi gael.

Mae ffrindiau a rhieni cefnogol wedi helpu Natasha.

"Mae gen i chwaer nad oes ganddi wefus a thaflod hollt, ac fe wnaeth fy rhieni wneud i fi deimlo nad oedd unrhyw wahaniaeth rhyngom ni. Hefyd roeddwn i'n ffodus iawn nad oedd gormod o fwlio yn fy ysgol, ac os oedd yna unrhyw sylwadau cas, roedd gen i lawer o gefnogaeth o fy nghwmpas. Peidiwch â mygu eich teimladau na'ch problemau."



Peidiwch â mygu eich teimladau na'ch problemau

Stori Rhieni Natasha

Doedd rhieni Natasha ddim yn gwybod unrhyw beth am wefusau a thaflodau hollt pan gawson nhw rybudd y bydd hi'n cael ei geni gyda gwefus a thaflod hollt.

Yn y sgan cyn-geni, sylwodd y sonograffydd ar y wefus a thaflod hollt, ac roedden nhw wedi synnu ar eu gweld.

"Fel pob rhiant, roedden ni'n poeni achos nad oedden ni'n gwybod am y peth. Cawson ni restr hir o'r hyn a allai ddigwydd yn y senario waethaf, ond wnaeth ddim byd fel 'na ddigwydd i Natasha."

Maen nhw'n teimlo'n hapus ei bod hi wedi tyfu mor dda.

"Rydym ni'n ddiolchgar nad oedd e'n fwy difrifol—gall gwefus neu daflod hollt gael eu trwsio, ond gall problemau eraill fod yn fwy anodd i'w trin".

"Roedd y llawdriniaeth gyntaf yn anodd i fi achos dim ond babi oedd hi. Mae'n anodd gweld eich babi'n anymwybodol."

Er yr oedd yn anodd gadael ei babi yn yr ysbyty, fe wnaeth Mam drïo cofio mai dim ond amser byr fydd e. Hefyd ychwanegodd fod y tîm yn dda iawn ynghylch yr ysgol ac arholiadau pan maen nhw'n trefnu llawdriniaethau.

"Welon ni nhw yn aml, ac fe wnaethon nhw i gyd weithio gyda'i gilydd ac yn gwybod beth oedd yn mynd ymlaen ar gyfer Natasha." Hefyd fe wnaethon nhw gyda Mam, ac fe wnaeth hi sylwi ei fod yn ddefnyddiol i deuluoedd eraill gwrdd â Natasha a phlant eraill a anwyd gyda gwefus a thaflod hollt.

"Byddem ni wedi hoffi hynny pan anwyd Natasha... weithiau mae'n anodd dychmygu sut bydd golwg eich plentyn yn newid wedi'r llawdriniaeth, felly os byddwch chi'n gweld plant arall sydd wedi cael y llawdriniaeth, gallwch chi weld y bydd pethau'n iawn." Mae Mam yn disgrifio Natasha fel person cryf iawn.

"Os oes ganddi unrhyw bryderon, yna bydd hi'n dod i siarad â ni. Dydy hi ddim yn derbyn yr hyn rydym ni'n ei ddweud o reidrwydd, bydd hi'n mynd a meddwl amdano, ac wedyn yn dod nôl."

Mae Mam yn meddwl bod cael grŵp da o ffrindiau wedi bod yn bwysig i roi cefnogaeth angenrheidiol i Natasha...
"... a rhieni cefnogol hefyd!" meddai Natasha!



Stori Nikita

Mae Nikita yn 21 oed ac yn mwynhau canu'r gitar, ac yn nofio'n rheolaidd. Ganwyd hi gyda gwefus a thaflod hollt ddwyochrog.



Dydy Nikita ddim yn cofio'r llawdriniaethau cyntaf iddi gael, ond gall hi gofio'r llawdriniaethau diweddar ar ei gwefus a'i thrwyn.

"Mae pawb yn neis ar y ward plant, ac fe wnaethon nhw adael i fy mam aros."

Gall Nikita weld y newidiadau mae'r llawdriniaethau wedi'u gwneud i'w hwyneb, ac mae hi'n hoff iawn o aelodau'r Tîm Gwefus a Thaflod Hollt sydd wedi'i helpu hi drwy ei llawdriniaethau.

Mae Nikita wedi cael problemau gyda hyder yn y gorffennol, ac mae hi'n dal i ffeindio rhai sefyllfaoedd yn anodd. Fodd bynnag, ers gadael yr ysgol ac ers iddi gael llawdriniaethau diweddar i'w thrwyn a'i gwefus, mae hi'n gweld ei bod hi ddim yn poeni am ei golwg mwyach. Roedd hi'n teimlo na chafodd hi lawer o gefnogaeth gyda'i hyder fel person yn ei harddegau, ond nawr mae hi'n gweld seicolegydd yn y Gwasanaeth Gwefus a Thaflod Hollt, ac mae hi'n teimlo bod pethau'n dechrau gwella.

Er nad oedd pethau'n hawdd i Nikita, mae nifer o bethau ar y gweill iddi, ac yn ddiweddar, fe wnaeth hi basio ei phrawf theori gyrru.

"Rwy'n teimlo'n fwy gobeithiol dros y dyfodol nawr ... dw i ddim yn meddwl y bydd yn brofiad hawdd, ond mae cefnogaeth ychwanegol gen i i helpu gyda fy hyder."

Mae ei theulu'n bwysig iawn iddi, ac wedi'i helpu hi drwy'n amserau anodd, felly mae cael teulu eu hun yn bwysig iddi hefyd.

"Rwy'n gobeithio y bydd gen i'r hyder i geisio am swydd," ac un diwrnod hoffai wirfoddoli gyda CLAPA fel y gall hi helpu plant iau sy'n profi profiadau tebyg.

Stori Mam

Cafodd mam Nikita, Mrs Henry, ei synnu pan anwyd Nikita gyda gwefus a thaflod hollt.

"Ches i ddim gwybodaeth amdani, a doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd gwefus a thaflod hollt."

Roedd siarad â bydwraig yn ddefnyddiol, ond mae Mrs Henry yn cofio teimlo'n ddryslyd am y tri mis cyntaf ar ôl i Nikita gael ei geni.

Y peth gwaethaf oedd mynd â Nikita i gael ei llawdriniaeth gyntaf.

"Pan ddaeth hi nôl, roeddwn i'n teimlo'n well."

Mae mam Nikita yn teimlo iddi fod yn anodd iawn cael y gefnogaeth orau i Nikita gyda'i hyder, ac efallai na fyddai pobl heb wefus a thaflod hollt ddeall yr effaith y cafodd y profiad hwn ar ei hunan-barch. Nawr bod Nikita yn derbyn cymorth ychwanegol gan y Tîm Gwefus a Thaflod Hollt, mae ei mam yn dweud ei bod hi'n teimlo fel petai pwysau mawr wedi codi oddi ar ei hysgwyddau.

"Dw i eisiau iddi fod yn ferch 21 oed hapus, yn mynd mas ac yn cwrdd â phobl."



Stori Emily

Mae Emily yn 21 oed ac yn dwlu ar siopa a mynd ar wyliau! Ers gorffen yn yr ysgol, mae hi wedi gweithio i gwmni yswiriant, a hefyd mewn cartref gofal. Mae hi'n mwynhau ei swyddi achos iddi fod yn gymdeithasol ac yn hoff iawn o siarad â phobl. Mae edrych ar ôl pobl hŷn yn gwneud iddi deimlo ei bod hi'n rhoi rhywbeth yn ôl.



"Gall eich mam-gu neu eich tad-cu fod yn y sefyllfa honno un diwrnod. Mae rhai ohonyn nhw eisiau rhywun i siarad â nhw—a dw i'n dda am hynny!"

Mae Emily yn dweud ei bod hi'n ganolbwyntiedig iawn, ac yn hoffi cyflawni tasgau—heblaw am Fathemateg!

"Oni bai eich bod chi'n ymwybodol o'ch rhinweddau cryfaf, does dim ots am y rhai gwannach!"

Roedd gan Emily daflod hollt, ac mae hi wedi cael sawl llawdriniaeth—ar ei thaflod, ei genau a'i thrwyn.

"Roedd gen i fframiau dannedd pan oeddwn i'n 11 oed. Cawson nhw eu tynnu oddi arna i pan oeddwn i'n 16, ac wedyn cawson nhw eu rhoi nôl ymlaen cyn y llawdriniaeth ar fy ngên. Roedd gen i fframiau dannedd nes fy mod i'n 20. Roedd yn teimlo fel oes, ac roedd gen i nifer o apwyntiadau yn yr ysbyty, ond mae'n werth y byd yn grwn pan fyddwch chi'n gweld y canlyniadau."



Nid oes cywilydd ar siarad am eich gwefus
neu 'ch taflod hollt

Mae Emily yn meddwl eu bod nhw'n eich paratoi chi ar gyfer y senario waethaf pan fyddwch chi'n cael eich llawdriniaeth, ac roedd hynny'n dda achos pan ddaeth hi allan o'r theatr, doedd hi ddim yn meddwl bod y profiad yn rhy wael.

Mae Emma yn sgysiog iawn, ond nid fel 'na oedd hi o'r blaen.

"Roeddwn i'n arfer poeni am beth fydd pobl yn ei feddwl. Wrth i fi gyrraedd blwyddyn 10 ac astudio

drama, fe wnes i deimlo'n fwy hyderus. Roedd gen i grŵp llai o bobl a oedd yn ffrindiau i fi."

Yna, fe wnaeth Emily ddechrau esbonio pam oedd hi'n mynd i'r ysbyty yn fwy, ac roedd popeth yn iawn.

"Nid oes cywilydd wrth siarad am y peth."

Mae gweld un o'r seicolegwyr yn y gwasanaeth gwefus a thaflod hollt hefyd wedi helpu Emily.

"Roedd yn teimlo fel fy mod i wedi dechrau siarad â rhywun a oedd yn deall sut rydw i'n gweld pethau o'r diwedd, ac yn fodlon gwrando ar sut roeddwn i'n teimlo."

Mae'r gwasanaeth gwefus a thaflod hollt wedi bod yn gynorthwyol iawn, ac roedd Emily yn teimlo nad oedd unrhyw un o'i chwestiynau yn broblem i'w hateb.

"Ar ôl treulio blynyddoedd yn ymatal rhag gwneud pethau, rwy'n teimlo fel fy mod i ar fy ffordd nawr. Rydw i wedi cofrestru i redeg ras 10k, ac rydw i wedi trefnu mynd ar fy ngwylliau blwyddyn nesaf. Rydw i eisiau gwneud popeth rydw i eisiau ei wneud nawr. Rydw i'n mynd i prynu pâs o esgidiau Christian Louboutin, bag llaw Mulberry, ac rydw i'n mynd i deithio i Efrog Newydd!"



Stori Jackson

Mae Jackson yn berson 24 oed creadigol iawn, gyda synnwyr digrifwch ardderchog. Mae e'n mwynhau ysgrifennu cerddoriaeth a straeon byrion, creu ffilmiau, a threulio amser gyda'i ffrindiau. Mae'n dweud ei fod e'n teimlo'n ddiog weithiau, ac yn chwarae gemau fideo, ond pan nad yw e'n ddiog, bydd e'n gwneud ymarfer corff.



"Baswn i'n dweud fy mod i'n dda am wneud i fy ffrindiau chwerthin ar adegau anghyfleus. Dw i ddim yn fy nghymryd fy hunan o ddifri. Hefyd rwy'n canu sawl offeryn, ac rwy'n gallu coginio tsili con carne yn dda iawn!"

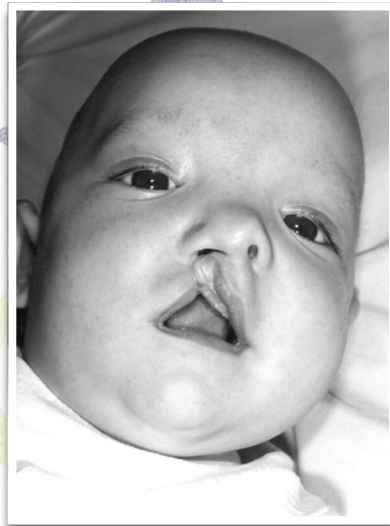
Ar ôl gorffen yn yr ysgol, astudiodd Jackson am radd mewn sain a cherddoriaeth greadigol. Mae e'n defnyddio ei radd yn aml gan chwarae gyda bandiau a chreu fideos cerddoriaeth yn ei amser hamdden. Hefyd, mae ganddo ochr ofalgar iddo, ac ar hyn o bryd mae e'n meddwl am ddyfodol mewn Therapi Galwedigaethol neu Addysgu.

"Beth bynnag rwy'n ei wneud yn y dyfodol, rwy'n gwybod fy mod i eisïau i gerddoriaeth fod yn rhan fawr o fy mywyd. Hefyd, baswn i'n hapus ennill y loteri a thyfu barf mawr!"

Ganwyd Jackson gyda gwefus a thaflod hollt unochrog. Roedd e'n fabi pan gafodd e ei llawdriniaeth gyntaf, ac mae e wedi cael sawl llawdriniaeth ers hynny.

"Roeddwn i'n dechrau ofni ymweld â'r ysbyty—hyd yn oed ar gyfer archwiliadau. Cyn llawdriniaethau, byddwn i'n teimlo'n bryderus ac yn aflonydd." Ond dywedodd Jackson fod y staff wedi ei helpu e.

"Roedden nhw'n gynorthwyol iawn, ac yn garedig, gan fy helpu i oresgyn fy ofn o ysbytai. Rwy'n gwirfoddoli ynddyn nhw nawr!"



Mae cael gwefus a thaflod hollt yn rhoi nodwedd unigryw a chofiadwy i chi, ac mae hefyd yn helpu i dorri'r iâ!

Mae Jackson yn teimlo bod cael eich geni gyda gwefus a thaflod hollt yn 'gledddyf daufiniog'.

"Bydd pobl bob tro yn edrych dwywaith os oes gan berson rywbeth gwahanol amdano—dyna yw natur ddynol. Rwy'n teimlo bod nifer o bobl yn syllu arna i, ond efallai eu bod nhw'n syllu ar gyhyrau fy nghoesau!"

Ond mae e hefyd yn meddwl bod gwefus a thaflod hollt yn rhoi nodwedd cofiadwy iddo, ac yn rhywbeth i dorri'r iâ!

Weithiau mae pethau wedi bod yn anodd i Jackson. Cafodd ei fwlio yn yr ysgol, ac fe wnaeth hynny wneud iddo fod yn swil.

"Gan ddiolch i fy nheulu a'r ffrinidau gwnes i yn yr ysgol, yn y coleg a'r brifysgol, fe wnes i ddysgu bod bod yn wahanol yn dysgu dewrder, empathi a moesoldeb da i chi."

Mae Jackson yn gwybod bod ei fam bob amser wedi ei gefnogi, ac ni all e feddwl am unrhyw un mae e'n edmygu yn fwy na hi.

"Aeth hi mas o'i ffordd i wella ansawdd fy mywyd a rhoi gwerthoedd i fi sydd wedi fy helpu fi yn fawr".

Fe wnaeth e weld seicolegydd yn y Gwasanaeth Gwefus a Thaflod Hollt am gefnogaeth.

"Fe wnaeth hi fy ngalluogi fi i ffeindio fy hunan eto, ac i anwybyddu'r pethau negatif."

Roedd ymagwedd Jackson yn ysbrydoledig iawn.

"Boed eich bod chi'n dal, yn denau, yn grwn, yn frychlyd, yn flewog, yn esmwyth neu'n arw—mae yna rywbeth gwahanol amdano chi—mae pob un person yn wahanol ac yn unigryw yn ei ffordd ei hun. Dydy fy ngwefus hollt ddim yn wahanol i fy llygaid brown neu fy nghlustiau amlwg. Mae'n rhan arall sy'n



gwneud i fi fod yn 'fi'. Felly dw i wedi dysgu ei bod hi'n iawn i fod yn wahanol, yn wych hyd yn oed! Byddwch yn gryf, byddwch yn wahanol, a byddwch yr hyn rydych chi eisiau i fod!"

“Mae pob un person yn wahanol
ac yn unigryw yn ei ffordd ei
hun





Cysylltwch â ni

Gwasanaeth Seicoleg ar gyfer Gwefus a Thafod Hollt
Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thafod Hollt
Ysbyty Treforys
Treforys
Abertawe
SA6 6NL

Rhif ffôn: (01792) 703810

E-bost: SBU.cleftenquiries@wales.nhs.uk

Am fwy o wybodaeth:

<https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/cleft-team/>

Adnoddau eraill

Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thafod Hollt

Ysbyty Treforys, Treforys, Abertawe SA6 6NL

Rhif ffôn: 01792 703810

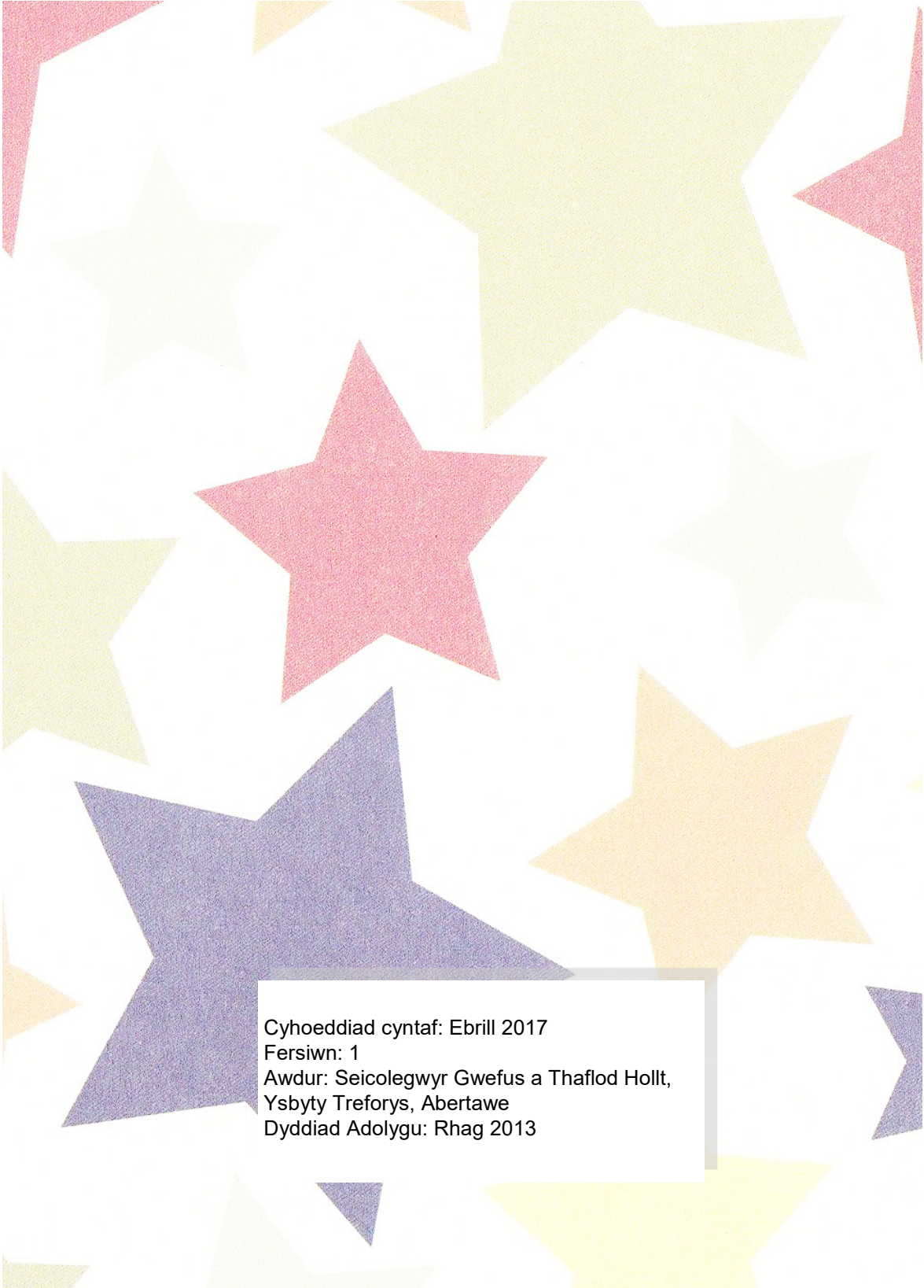
Ein Taflenni Seicoleg Mae gennym dafleni eraill ar gael, gan gynnwys delio â sylwadau a chwestiynau, profocio a bwlio, a 'beth rydym ni'n ei wybod am wefus a thafod hollt'. Cysylltwch â ni i archebu copi.

www.clapa.com Mae'r Sefydliad ar gyfer Gwefus a Thafod Hollt (CLAPA) yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd wedi cael eu heffeithio gan wefus a thafod hollt. Mae gan wefan CLAPA fannau arni ar gyfer pobl a anwyd gyda gwefus a thafod hollt, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

www.changingfaces.org.uk Cefnogaeth i bobl a theuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio gan anffurfiad wynebol neu anffurfiadau eraill.

Cefnogwyd y llyfryn hwn gan y Sefydliad ar gyfer Gwefus a Thafod Hollt (CLAPA)



The background of the page is a repeating pattern of five-pointed stars in various colors: red, yellow, light green, orange, and purple. The stars are scattered across the page, with some overlapping. A white rectangular box with a thin grey border is positioned in the lower-middle section of the page, containing text.

Cyhoeddiad cyntaf: Ebrill 2017

Fersiwn: 1

Awdur: Seicolegwyr Gwefus a Thafod Holtt,
Ysbyty Treforys, Abertawe

Dyddiad Adolygu: Rhag 2013