



Cwrs
ar-lein ar
gyfer rhieni
newydd a
rhieni sy'n
disgwyl

Fi, ti a'r Babi hefyd

Gall cael babi fod yn gyfnod cyffrous, ond mae hefyd yn un o'r newidiadau mwyaf y byddwch chi a'ch partner yn debygol o fynd drwyddo. Bydd y ddau ohonoch chi wedi blino a dan straen, ac mae'n bosibl y byddwch chi'n dadlau mwy.

Cwrs ar-lein am ddim a all eich arwain drwy'r newidiadau hyn a pharhau i symud ymlaen gyda'ch gilydd yw *Fi, ti a'r Babi hefyd*.

Byddwch yn dysgu:

- Yr hyn y mae babis yn ei synhwyro oddi wrthyd chi, hyd yn oed cyn iddyn nhw gael eu geni.
- Pam y dylai straen fod yn faich a rennir
- Y ffordd orau i chi a'ch partner gefnogi eich gilydd
- Sut i siarad er mwyn codi pynciau anodd.
- Sut mae dadleuon yn dechrau, a sut i'w hatal.

I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur, a chysylltiad rhyngwrwyd da arnoch chi. Mae'n RHAD AC AM DDIM i'w ddefnyddio, felly dim ond creu cyfrif gydag enw defnyddiwr a chyfrinair y bydd angen i chi ei wneud.



Cofrestrwch yn y cyfeiriad hwn
www.oneplusone.org.uk/parents
neu sganiwch y cod QR

- Mae *Fi, ti a'r Babi hefyd* wedi ei gynllunio ar gyfer rhieni newydd a rhieni sy'n disgwyl.
- Mae'r cwrs yn un ar-lein felly gallwch chi fynd drwyddo ar eich cyflymder eich hun.
- Gallwch wneud y cyfan mewn un tro neu gadw yr hyn rydych wedi'i wneud a dod yn ôl ato yn nes ymlaen.
- Bydd y cwrs yn cymryd tua 40 munud i'w gwblhau, felly mae'n well rhoi digon o amser a lle i'ch hun i fyfrio.



An online course for new and expectant parents

Me, You and Baby too

Having a baby can be an exciting time but it's also one of the biggest changes you and your partner are likely to go through. You'll both be tired and stressed, and you may argue more.

Me, You and Baby Too is a free online course that can help you navigate these changes and keep moving forward together.

You will learn:

- What your baby picks up, even before they are born.
- Why stress should be a shared burden.
- How you and your partner can support each other.
- How to talk to bring up difficult topics.
- How arguments start, and how to stop them.

To access the course, you will need a smartphone, tablet, or computer, and a good internet connection. It's FREE to use, so you'll just need to create an account with a username and password.



Register at this address
www.oneplusone.org.uk/parents
or scan the QR code

- *Me, You and Baby Too* is designed for new and expectant parents.
- The course is online so you can go through it at your own pace.
- You can do it all in one go or save your progress and come back to it later.
- The course will take about 40 minutes to complete, so it's best to give yourself enough time and space to reflect.