

ALCOHOL A  
BEICHIOWRHYDD

**DOES DIM**  
AMSER  
DIOGEL  
**DOES DIM**  
SWM  
DIOGEL



**#DRYMESTER**

HELPU DARPAR RIENI I FYND HEB ALCOHOL



Mae'r llyfryn hwn yn defnyddio'r termau 'menyw' neu 'fam' drwyddi draw. Dylid cymryd bod y rhain yn cynnwys pobl sydd ddim yn ystyried eu hunain yn fenywod ond sy'n feichiog.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## CYFLWYNIAD

**Mae llawer o'r pethau rydyn ni'n eu clywed am feichiogrwydd yn cael eu trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth.**



Mae rhai pobl yn dweud bod yfed ychydig bach o alcohol tra'n feichiog yn iawn. Ond y gwir yw, yr unig opsiwn diogel yn ystod beichiogrwydd yw peidio ag yfed alcohol o gwbl. Boed yn gwrw, gwin, neu wirodydd, mae alcohol yn gallu achosi niwed i'ch babi unrhyw bryd yn ystod beichiogrwydd. Dyna pam mae'r Prif Swyddog Meddygol yn glir mai'r peth mwyaf diogel i'w wneud, os ydych chi'n feichiog neu'n bwriadu mynd yn feichiog, yw peidio ag yfed alcohol o gwbl

er mwyn gwneud yn siŵr bod cyn lleied o risg â phosibl i'ch babi. Bydd y canllaw hwn yn eich helpu chi i ddeall y risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd a'r cymorth sydd ar gael i fenywod beichiog a phartneriaid a fydd, o bosibl, yn ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau i yfed alcohol.

Rydyn ni eisiau eich helpu chi i gadw eich babi yn ddiogel ac yn iach.

## GWYBOD BETH YW CYNGOR ARBENIGWYR

Os ydych chi'n feichiog neu'n bwriadu mynd yn feichiog, y peth mwyaf diogel i'w wneud yw **peidio ag yfed alcohol o gwbl** er mwyn gwneud yn siŵr bod cyn lleied o risg â phosibl i'ch babi.

**Prif Swyddogion  
Meddygol y DU**

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn cymeradwyo canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol ar ddefnyddio alcohol yn ystod beichiogrwydd.

## ALCOHOL A BEICHIORWYDD Y RISGIAU

**P'un a ydych chi'n feichiog, yn meddwl am gael babi neu'n adnabod rhywun sy'n feichiog, mae'n bwysig cofio bod yfed alcohol tra'n feichiog yn gallu rhoi eich babi mewn perygl. Mae rhai o'r risgiau hynny'n cynnwys comesgoriad, y babi yn cael ei eni'n gynnar, pwysau geni isel ac Anhwylder Sbectrum Alcohol y Ffetws (FASD).**

Gan nad yw beichiogrwydd yn cael ei gynllunio mewn llawer o achosion, efallai y bydd rhai menywod yn yfed alcohol cyn iddyn nhw sylweddoli eu bod yn cael babi. Os ydych chi yn y sefyllfa hon, y peth gorau y gallwch chi ei wneud i chi a'ch babi yw rhoi'r gorau iddi cyn gynted â phosibl ac osgoi alcohol am weddill eich beichiogrwydd. Bydd eich bydwraig yn eich holi am eich defnydd o alcohol, mae hyn yn rhan bwysig o'ch gofal cyn geni ac yn gyfle i siarad yn agored a thrafod unrhyw bryderon sydd gennych.

Os ydych chi'n yfed llawer yn rheolaidd, mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi. Siaradwch â'ch bydwraig, meddyg teulu neu wasanaeth alcohol arbenigol lleol cyn gynted â phosibl i gael cyngor ar sut i roi'r gorau i yfed yn ddiogel.



# BETH YW FASD?

ANHWYLDER SBECTRWM ALCOHOL Y FFETWS

**Mae ymennydd a chorff babi yn tyfu ac yn datblygu am naw mis cyfan y beichiogrwydd. Mae yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd yn gallu effeithio ar sut mae ymennydd a chorff y babi yn datblygu a all arwain at amrywiaeth o anableddau gydol oes.**

Anhwylder Sbectrwm Alcohol y Ffetws yw'r term sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio'r amrywiaeth hon o anableddau gydol oes. Mae dros 400 o gyflyrau hysbys sy'n gallu cynnwys anawsterau corfforol, meddyliol, ymddygiadol a dysgu. Fel arfer, mae gan unigolion yr effeithir arnyn nhw gyfuniad o'r cyflyrau hyn ac mae'r effaith ar bawb yn wahanol.

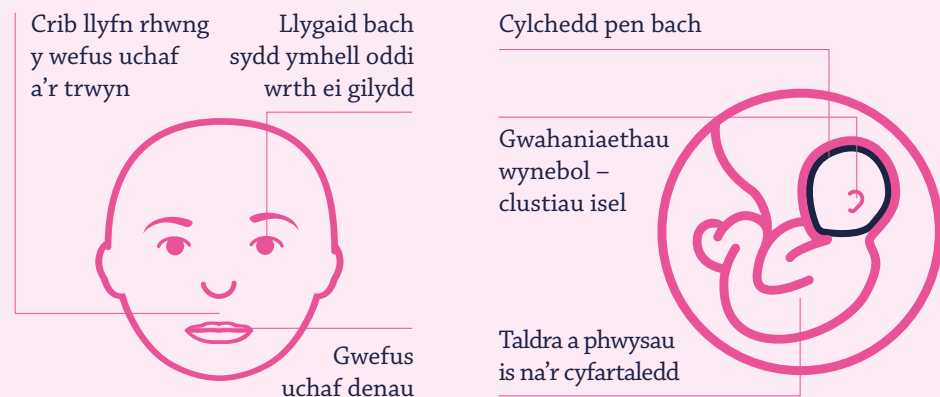
## Bydd rhai symptomau yn dod i'r amlwg wrth i'r babi neu'r plentyn ddatblygu:



Mae FASD yn aml yn cael ei gamddiagnosisio fel anhwylderau eraill fel ADHD ac Awtistiaeth.

## DYDY ALCOHOL DDIM YN EFFEITHIO AR UNRHYW DDAU FABI YN YR UN FFORDD

**Mae rhai symptomau yn amlwg pan fydd babi yn cael ei eni:**



**Yn ôl Canllaw SIGN, plant a phobl ifanc sy'n dod i gysylltiad ag alcohol cyn iddyn nhw gael eu geni (PAE), sy'n seiliedig ar 3 meta-ddadansoddiad:**

*Mae nifer yr achosion o FASD yn y DU wedi codi i 32.4 fesul 1,000 (95% CI 20.0 i 49.0) sy'n golygu mai anhwylder niwroddatblygiadol sy'n gysylltiedig â PAE yw un o'r achosion mwyaf cyffredin o namau y gellir eu hatal. 32.4/1000 yw 3.24%.*

**Mae hynny'n cyfateb i**

# 173

**o enedigaethau'r flwyddyn yn ardal BIP Cwm Taf Morgannwg.**



## DOLENNI DEFNYDDIOL

**National FASD**  
<https://nationalfasd.org.uk/>

**FASD Greater Manchester**  
<https://www.facebook.com/FasdGreaterManchester/>

**FASD.ME**  
<https://fasd.me/>

**Gweld canllawiau SIGN156:**



**BYDD GAN LAI NA 10%**

**o'r rhai sydd â FASD y nodweddion wynebol adnabyddadwy hyn**

# CEFNOGI DARPAR RIANT I FYND HEB ALCOHOL

Os yw eich partner yn feichiog, mae eich cefnogaeth yn bwysig iawn.



## AWGRYMIADAU DEFNYDDIOL AR GYFER CEFNOGI EICH PARTNER

### 1 PEIDIO AG YFED ALCOHOL

Dangoswch eich cefnogaeth trwy gymryd rhan yn #DRYMESTER a pheidio ag yfed alcohol trwy gydol beichiogrwydd eich partner.

### 2 DOES DIM AMSER DIOGEL, DOES DIM SWM DIOGEL

Mae pobl yn aml yn dweud pethau fel 'bydd 1 ddiod yn iawn.' Helpwch eich partner trwy roi gwybod i bobl nad yw hi'n ddiogel i yfed unrhyw swm o alcohol unrhyw bryd yn ystod beichiogrwydd, a byddwch chi ddim yn cymryd y risg.

### 3 CYNNIG DEWISIADAU ERAILL

Mewn sefyllfaoedd cymdeithasol neu wrth gael pobl draw, gwnewch yn siŵr bod dewisiadau di-alcohol gyda chi i'w cynnig.

### 4 BOD YN RHAGWEITHIOL

Meddyliwch am weithgareddau sydd ddim yn cynnwys yfed alcohol.

## Os ydych chi'n agos at rywun sy'n feichiog ac yn yfed, ystyriwch rai o'r syniadau hyn am sut i helpu:

- Gofynnwch a ydyn nhw eisiau gwybodaeth neu gymorth
- Peidiwch â barnu, bod yn feirniadol na'u gwthio tuag at atebion
- Cynigiwch gymorth ymarferol fel osgoi alcohol pan fyddwch chi gyda'ch gilydd, gofalu am blant eraill er mwyn rhoi seibiant iddyn nhw, neu fynyachu apwyntiadau bydwaig neu apwyntiadau eraill gyda nhw
- Rhowch anogaeth a chydabod unrhyw newidiadau cadarnhaol y maen nhw'n eu gwneud
- Helpwch nhw i gael y cymorth proffesiynol y gall fod ei angen arnyn nhw

# CYSGU'N DDIOGEL, BWYDO AR Y FRON A CHYNGOR AR ALCOHOL



## Bwydo ar y fron ac yfed alcohol

Gall bwydo ar y fron adeiladu perthynas emosiynol gref rhyngoch chi a'ch babi ac mae'n amddiffyn eich babi rhag heintiau a chlefydau yn ogystal â chynnig buddiannau iechyd i chi.

Gall unrhyw beth rydych chi'n ei fwyta neu'n ei yfed tra'ch bod chi'n bwydo ar y fron fynd i mewn i laeth y fron, ac mae hynny'n cynnwys alcohol. Mae peth tystiolaeth bod yfed mwy na 2 uned o alcohol y dydd yn rheolaidd wrth fwydo ar y fron yn gallu effeithio ar ddatblygiad eich babi. Os ydych chi'n bwydo ar y fron ac yn yfed alcohol, dylech chi ddim cael mwy nag 1 neu 2 uned o alcohol unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Os ydych chi'n bwriadu cael

diod gymdeithasol, gallech chi geisio osgoi bwydo ar y fron am 2 i 3 awr yr uned ar ôl yfed. Mae hyn yn caniatáu amser i'r alcohol adael blaeth y fron. Bydd angen i chi wneud yn siŵr bod bwydo ar y fron wedi'i sefydlu cyn i chi roi cynnig ar hyn. Efallai y byddwch chi am gynllunio ymlaen llaw trwy dynnu blaeth o'r fron (express) cyn digwyddiad cymdeithasol. Yna gallwch chi fwydo'ch babi gyda'r blaeth sydd wedi'i dynnu o'r fron yn gyntaf yn lle bwydo ar y fron ar ôl y digwyddiad. Cofiwch y gall eich bronnau fynd yn anghyfforddus o lawn os byddwch chi'n gadael bylchau hir rhwng bwydo.

## Peryglon defnyddio alcohol ar ôl genedigaeth eich babi


Gall yfed alcohol eich gwneud chi'n llai ymwybodol o anghenion eich babi. Os byddwch chi'n yfed alcohol, dylai oedolyn sydd heb gael unrhyw alcohol ofalu am eich babi.


Peidiwch byth â rhannu gwely neu sofffa gyda'ch babi yn enwedig os ydych chi wedi yfed unrhyw alcohol. Mae cysylltiad cryf rhwng gwneud hyn a syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS).


Gallwch chi lawrlwytho fersiwn o'r llyfryn hwn yma: [www.drymester.org.uk](http://www.drymester.org.uk)

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am **#DRYMESTER:**

 [drymester.org.uk](http://drymester.org.uk)

 [@DrymesterNHSGM](https://www.facebook.com/DrymesterNHSGM)

 [@drymester\\_nhsgm](https://www.instagram.com/drymester_nhsgm)

 [@Drymester\\_NHSGM](https://twitter.com/Drymester_NHSGM)

Diweddarwyd  
Mawrth 2023.