

# 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 fynd i 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

Am ragor o wybodaeth ewch i  
[www.drymester.org.uk](http://www.drymester.org.uk)



@DrymesterNHSGM



@drymester\_nhsgm



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board