



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

RHOI'R GORAU DROS DDAU, **TI A FI**

GOFYNNWCH EICH BYDWRAIG NEU EWCH I'N
GWEFAN AM RAGOR O WYBODAETH:



HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT

I FY
MABI

FOR
BABY

PAM RHOI'R GORAU I YSMYGU?

Mae dros 4,000 o gemegau mewn sigarêts. Mae llawer o'r rhain yn wenwynig ac yn eich niweidio chi a'ch babi heb ei eni. Y newyddion da yw os byddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmegu:

- Bydd eich babi yn elwa ar unwaith
- Rydych chi'n fwy tebygol o gael beichiogrwydd iachach a babi iachach
- Byddwch chi'n lleihau'r risg o farw-enedigaeth a syndrom marwolaeth sydyn babanod (marwolaeth yn y crud)
- Mae eich babi yn llai tebygol o gael ei eni'n gynnar
- Mae eich babi yn fwy tebygol o gael ei eni yn bwysau iach ac wedi datblygu'n llawn
- Bydd gan eich plentyn risg is o ADHD
- Fydd dim rhaid i chi adael eich babi newydd-anedig ar ei ben ei hun tra byddwch chi'n ysmegu

~~20~~ = £3,500
Y DYDD Y FLWYDDYN

BETH YW HELPA FI I STOPIO I FY MABI?

Mae Helpa Fi i Stopio i fy Mabi yn wasanaeth rhad ac am ddim gan y GIG sy'n cefnogi pobl feichiog i roi'r gorau i ysmegu. Mae'n rhan bwysig o'n gwasanaeth mamolaeth yng Nghwm Taf Morgannwg. Mae pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth hyd at 4 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu. Mae'n wasanaeth hyblyg a all eich cefnogi, mewn ffordd sy'n gweithio i chi.

Gall ein tîm Helpa Fi i Stopio i fy Mabi eich helpu trwy ymweliadau cartref, cymorth dros y ffôn a neges destun.



Mae ein Gweithwyr Cymorth Mamolaeth yn deall pa mor anodd y gall hi fod i roi'r gorau i ysmegu ac mae ganddyn nhw brofiad o weithio gyda phobl feichiog mewn gwahanol sefyllfaoedd.

Gallwch chi gael cymorth ar unrhyw adeg yn ystod eich beichiogrwydd. Os na fyddwch chi'n llwyddo y tro cyntaf neu'n newid eich meddwl am roi'r gorau iddi, mae ein drws bob amser ar agor heb unrhyw feirniadaeth.

Bydd eich Bydwraig yn trosglwyddo eich manylion i Helpa Fi i Stopio i fy Mabi.



FY NHAITH DDI-FWG

Bydd Gweithiwr Cymorth Mamolaeth o Helpa Fi i Stopio i fy Mabi yn ceisio cysylltu â chi o fewn 2 ddiwrnod. Byddan nhw'n eich ffonio ac yn anfon neges destun.

Byddan nhw'n esbonio sut mae'r gwasanaeth yn gweithio, yn ateb unrhyw gwestiynau ac yn trefnu apwyntiad cyntaf yn eich cartref neu leoliad sy'n gyfleus i chi.

Os na all y Gweithiwr Cymorth Mamolaeth gysylltu dros y ffôn neu anfon neges destun, bydd yn rhoi gwybod i'ch Bydwraig.

Yn ystod eich apwyntiad cyntaf, byddwch chi'n siarad am yr hyn yr hoffech chi ei gael gan y gwasanaeth a'r cymorth sydd ei angen arnoch. Byddan nhw hefyd yn mesur faint o Garbon Monocsid sydd yn eich corff ar hyn o bryd.

Byddwch chi'n siarad am eich amgylchiadau personol ac yn gweithio gyda'ch gilydd i osod dyddiad rhoi'r gorau iddi. O'ch dyddiad rhoi'r gorau iddi byddwch chi'n dilyn y rheol 'dim un pwff', oherwydd dyma'r ffordd orau o wneud yn siŵr eich bod yn aros yn ddi-fwg.

DYDDIAD
RHOI'R
GORAU IDDI.

Byddwch chi'n trafod y gwahanol Therapiau Amnewid Nicotin (NRT) sydd ar gael. Byddan nhw'n rhoi ffurflen i chi fynd i'r fferyllfa i gael cyflenwad wythnosol am ddim.

Bydd eich Gweithiwr Cymorth Mamolaeth yn rhoi cymorth parhaus i chi dros y ffôn, drwy neges destun ac wyneb yn wyneb, yn dibynnu ar yr hyn sydd ei angen arnoch. Byddan nhw'n adolygu eich cynnydd a'ch lefelau Carbon Monocsid yn barhaus.

CWESTIYNAU CYFFREDIN

PRYD DDYLWN I ROI'R GORAU IDDI?

Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn gynnar yn eich beichiogrwydd yn rhoi'r dechrau gorau i'ch babi. Ond, dydy hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi. Gall Helpa Fi i Stopio i fy Mabi eich cefnogi yn ystod pob cam o'ch beichiogrwydd ac ar ôl i chi roi genedigaeth.

BETH YW MONITRO CARBON MONOCSID?

Mae Carbon Monocsid yn nwy gwenwynig, di-arogl sy'n cael ei anadlu i mewn trwy fwg tybaco. Mae'n cymryd lle ocsigen y mae'r babi ei angen er mwyn datblygu.

Mae lefelau Carbon Monocsid yn cael eu mesur fel rhan o ofal mamolaeth arferol. Bydd gofyn i chi anadlu i mewn i diwb cardbord sydd yn sownd wrth fonitor llaw.

BETH AM E-SIGARÉTS?

Gall gwasanaeth Helpa Fi i Stopio i fy Mabi gefnogi pobl sydd am roi'r gorau i ddefnyddio e-sigaréts.

A ALL FY NHEULU A'M FFRINDIAU YMUNO?

Mae gan y bobl sy'n byw gyda chi gartref ac rydych chi'n eu gweld yn rheolaidd rôl bwysig o ran cefnogi eich taith ddi-fwg.

Bydd yn haws i chi roi'r gorau i ysmegu ac aros yn ddi-fwg gyda'u cymorth nhw. Dyma rai pethau y gallan nhw eu gwneud i'ch cefnogi:

- Rhoi'r gorau i ysmegu yr un pryd â chi
- Gwneud eich cartref yn ddi-fwg trwy dim ond ysmegu y tu allan ac oddi wrthyh chi
- Helpu i greu arferion iach newydd, fel mynd am dro gyda'ch gilydd

Mae cymorth rhoi'r gorau i ysmegu rhad ac am ddim y GIG ar gael gan Helpa Fi i Stopio ar gyfer eich teulu a'ch ffrindiau. Ffoniwch 0800 085 2219 neu ewch i www.helpafiistopio.cymru/ i gael cymorth i roi'r gorau iddi.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

WHEN SHOULD I QUIT?

Stopping smoking early in your pregnancy gives your baby the best start. However, it is never too late to quit. Help Me Quit for Baby can support you at every stage of your pregnancy and after you give birth.

WHAT IS CARBON MONOXIDE MONITORING?

Carbon Monoxide is a poisonous and odourless gas that is breathed in through tobacco smoke. It takes the place of oxygen that the baby needs to develop.

Carbon Monoxide levels are measured as part of routine maternity care. You will be asked to breathe into a cardboard tube attached to a hand-held monitor.

WHAT ABOUT VAPING OR E-CIGARETTES?

The Help Me Quit for Baby service can support people who would like to stop vaping or using e-cigarettes.

CAN MY FAMILY AND FRIENDS JOIN IN?

The people living with you at home and who you see regularly have an important role in supporting your smoke free journey.

It will be easier for you to stop smoking and stay smoke free with their help. Here are some things they could do to support you:

- Quit smoking at the same time as you
- Make your home smoke free by only smoking outside and away from you
- Help to create new healthy habits, like going for a walk together

Free NHS stop smoking support is available from Help Me Quit for your family and friends. Call 0800 085 2219 or visit www.helpmequit.wales to access support to quit.

Your Midwife will pass your details to Help Me Quit for Baby.



MY SMOKE FREE JOURNEY

A Maternity Support Worker from Help Me Quit for Baby will aim to contact you within 2 days. They will phone you and send a text message.

They will explain how the service works, answer any questions, and arrange a first appointment at your home or a location convenient for you.

If the Maternity Support Worker can't get in touch by phone or text, they will let your Midwife know.

During your first appointment, you will talk about what you want to get from the service and the support that you need. They will also measure how much Carbon Monoxide is currently in your body.

You will talk about your personal circumstances and work together to set a quit date. From your quit date you will follow the 'not one puff' rule, because this is the best way to make sure you stay smoke free.



You will discuss the different Nicotine Replacement Therapies (NRT) available. They will give you a form to take to the pharmacy for a free weekly supply.

Your Maternity Support Worker will provide ongoing support over the phone, text and face to face, depending on what you need. They will review your progress and Carbon Monoxide levels continually.

WHY QUIT SMOKING?

There are over 4,000 chemicals in cigarettes. Many of these are poisonous and harm you and your unborn baby. The good news is that if you stop smoking:

- Your baby will benefit straight away
- You are more likely to have a healthier pregnancy and a healthier baby
- You will reduce the risk of stillbirth and sudden infant death syndrome (cot death)
- Your baby is less likely to be born early
- Your baby is more likely to be born at a healthy weight and be fully developed
- Your child will have a lower risk of ADHD
- You won't have to leave your newborn alone while you smoke

~~20~~ = £3,500
A DAY A YEAR

WHAT IS HELP ME QUIT FOR BABY?

Help Me Quit for Baby is a free NHS service that supports pregnant people to quit smoking. It is an important part of our maternity service in Cwm Taf Morgannwg. People who use the service are up to 4 times more likely to quit smoking. It is a flexible service that can support you, in a way that works for you.

Our Help Me Quit for Baby team can help you through home visits, telephone and text support.



Our Maternity Support Workers understand how difficult it can be to quit smoking and they have experience working with pregnant people in different situations.

You can access support at any time during your pregnancy. If you don't succeed first time or change your mind about quitting, our door is always open with no judgement.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

QUIT FOR TWO, ME AND YOU

ASK YOUR MIDWIFE OR VISIT OUR
WEBSITE FOR MORE INFORMATION:



HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT

I FY
MABI

FOR
BABY