



# LLAWLYFR MAMAU NEWYDD A MAMAU BEICHIOG

## Cwestiynau ac Atebion i Staff



*Cynhyrchwyd gan y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch ac Adnoddau Dynol*

## CYFLWYNIAD

Nod y Llawlyfr hwn yw ateb eich cwestiynau os ydych chi'n fam newydd neu'n feichiog ac yn gweithio i'r Brifysgol. Bydd yn rhoi cyfarwyddyd i chi ar yr hyn y dylech ei wneud a pha ddulliau diogelu sydd ar gael i chi i wneud yn siŵr eich bod chi a'ch plentyn yn y groth, neu fabi, yn ddiogel rhag niwed tra'r ydych yn y Brifysgol.

## CWESTIYNAU AC ATEBION

Mae'r adran ganlynol yn rhoi atebion i gwestiynau a ofynnir yn aml gan famau newydd a beichiog.

### Oes raid i mi ddweud wrth y Brifysgol?

Nid oes rhwymedigaeth gyfreithiol i aelodau staff roi gwybod i'r Brifysgol eu bod yn disgwyl neu eu bod yn fam newydd.



Fodd bynnag, byddai'n ddoeth pe baech yn rhoi gwybod i'r Brifysgol gynted ag sy'n bosibl fel y gellir gwneud asesiad risg i sicrhau nad yw eich swydd yn eich rhoi chi a'ch plentyn yn y groth mewn perygl.

Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i'r rhai hynny sy'n gweithio mewn labordai gyda chemegau a phrosesau a allai effeithio ar blentyn yn y groth neu blentyn newydd-anedig. Po gyntaf y byddwn yn gwybod; po gyntaf y gellir cymryd camau i'ch diogelu chi a'ch plentyn.

**Sylwch:** Rhaid i holl weithwyr y Brifysgol roi gwybod i Adnoddau Dynol y dyddiad y disgwylant ddechrau eu cyfnod o absenoldeb mamolaeth erbyn y 15<sup>fed</sup> wythnos cyn yr wythnos y disgwylir geni.

### Sut ydw i'n rhoi gwybod i'm Coleg / Adran?

Yn gyntaf, siaradwch gyda Rheolwr eich Coleg, eich Rheolwr Llinell neu Gydweithiwr Uwch. Dylech hefyd lenwi *Ffurflen Gais Absenoldeb Mamolaeth* a'i dychwelyd i Adnoddau Dynol.

Bydd y Ffurflen hon yn gofyn i chi nodi:

- Eich bod yn feichiog.
- Yr wythnos y disgwylir i'ch babi gael ei eni.
- Pryd yr ydych am i absenoldeb mamolaeth ddechrau.

Dylech gyflwyno tystysgrif MATB1, sydd ar gael gan eich bydwaig, meddyg neu ymgynghorydd hefyd i gefnogi'ch cais.

### Pa gamau fydd fy Ngholeg / Adran yn eu cymryd?

Ar ôl i chi ddweud wrth eich Coleg / Adran, rhaid iddynt ddilyn y Safon Polisi Mamau Newydd a Beichiog y Brifysgol i sicrhau nad ydych yn cael eich amlygu i unrhyw risg sylweddol yn ystod eich gwaith.

Bydd eich Coleg / Adran yn gwneud y canlynol:

- Mewn ymgynghoriad gyda chi, a chan ystyried unrhyw gyngor meddygol gan eich meddyg teulu neu eich bydwaig, bydd yn gwneud asesiad risg i nodi'r peryglon rydych wedi'ch amlygu iddynt yn y gweithle (gweler *Pethau i'w hystyried yn ystod Asesiad Risg*).
- Rhannu canfyddiadau'r asesiad risg gyda chi.
- Gweithio gyda'r Ymarferwr Iechyd Galwedigaethol wrth wneud asesiadau iechyd os oes angen.
- Cymryd y camau sydd eu hangen i addasu'ch amodau gweithio i ddileu neu reoli unrhyw risgiau.
- Rhoi hyfforddiant a chyfarwyddyd i chi ar y trefniadau rheoli sydd eu hangen i ddileu neu reoli'r risgiau.
- Monitro ac adolygu'r asesiad risg oherwydd fe all y risgiau amrywio, gan ddibynnu ar eich iechyd ac ar ba gam o'ch beichiogrwydd yr

ydych, neu o ganlyniad i newid yn eich gweithgarwch / amgylchedd gwaith.

- Ar gais, ceisiwch ddarparu cyfleusterau addas ar gyfer mamau beichiog neu famau sy'n bwydo o'r fron, os nad oes rhai ar gael eisoes.

Y camau uchod yw'r rhai cychwynol y dylai'r Coleg / Adran eu cymryd. Fodd bynnag, fel gweithiwr sy'n gyflogedig gan y Brifysgol ac os daw hi i'r pen, efallai y bydd raid gwneud addasiadau i'ch swydd i ddiogelu'ch iechyd a'ch diogelwch, ac / neu iechyd a diogelwch eich plentyn. Gall addasiadau gynnwys:

- Newid dros dro i'ch amodau gweithio ac / neu oriau gweithio.
- Gwaith arall addas ar yr un telerau ac amodau â'ch swydd bresennol.
- Os na ellir darparu gwaith arall addas, gellir eich atal rhag gweithio ar absenoldeb â thâl cyhyd ag y bo angen i'ch diogelu chi a'ch plentyn.

#### **Pethau i'w hystyried yn ystod Asesiad Risg:**

Bydd yr asesiad risg yn asesu'r risgiau sylweddol y dewch ar eu traws drwy eich gwaith a sut maent yn amrywio, gan ddibynnu ar eich iechyd a cham eich beichiogrwydd. Dylid gwneud asesiad risg hefyd pan fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith ac os ydych yn dymuno tynnu llefrith yn y gwaith os ydych yn bwydo o'r fron.

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o rai o'r pethau y bydd angen eu hystyried o bosibl:

- Codi neu gario llwythi trwm.
- Eistedd neu sefyll am gyfnodau hir.
- Amlygiad i glefydau heintus neu sylweddau peryglus e.e. plwm, cemegau, sylwedd biolegol.
- Straen yn codi o'ch amgylchedd gwaith neu eich swydd.
- Gwaith ar gyfrifiadur e.e. y ffordd mae rhywun yn dal ei hun, cadair y gellir ei haddasu, sgrin a monitor.
- Amlygiad i ymbelydredd ìoneiddiol

- Gweithio ar eich pen eich hun neu weithio oriau neu shifftiau hir neu oriau anghymdeithasol.
- Yr amgylchedd gwaith e.e. mae'n rhy boeth / oer, gwyntyllu, sŵn, hygrychedd.
- Amlygiad i ymddygiad corfforol / treisgar.
- Lle byddwch yn gallu tynnu a chadw llefrith o'r fron.

#### **Enghreifftiau o'r hyn y gellir ei wneud i'ch helpu:**

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o'r camau y gellir eu cymryd i'ch diogelu chi a'ch plentyn yn y groth tra'r ydych yn y gwaith:

**Enghraifft 1:** Cydweithwyr yn llwytho papur i mewn i'r llungopiwr er mwyn cael gwared ar y risg codi â llaw.

**Enghraifft 2:** Rhoi cefnogaeth i ddileu'r angen am gyswllt â chemegyn peryglus yn ystod cyfnod eich beichiogrwydd pan fyddai'r cemegyn wedi bod yn broblem.

**Enghraifft 3:** Newid oriau gweithio i 10.00 – 16.00 i osgoi'r adegau prysur a lleihau'r straen a achosir wrth deithio i'r gwaith.

**Enghraifft 4:** Newid desg dros dro i ddesg arall oddi wrth y gwresogyddion lle mae'n rhy boeth, a fyddai'n ei gwneud yn annifyr.

**Enghraifft 5:** Adolygu gweithgareddau codi â llaw a sgrin arddangos i sicrhau bod addasiadau'n cael eu nodi a'u gwneud fel mae'ch beichiogrwydd yn mynd rhagddo, a'ch cyflwr corfforol yn newid.

#### **Pa gam y bydd Adnoddau Dynol yn eu cymryd?**

Ar ôl i chi gyflwyno'ch Cais am Absenoldeb Mamolaeth a'ch tystysgrif MATB1, bydd Adnoddau Dynol yn:

- Cadarnhau'n ysgrifenedig y dyddiad dechrau, y taliadau sy'n ddyledus, y dyddiad y bydd y tâl yn gorffen a'r dyddiad hwyraf y gellir dychwelyd i'r gwaith oni bai y nodwyd dyddiad dychwelyd i'r gwaith. **(Sylwer:** Gellwch newid y dyddiad dychwelyd i'r

gwaith, ond rhaid i chi roi 2 fis o rybudd o'r dyddiad newydd).

- Anfon copi o'ch llythyr cadarnhau at Bennaeth eich Coleg / Adran a rhoi copi yn eich ffeil bersonol.
- Cofnodi'r manylion ar daenlen Excel a llenwi taflen cyflogres, gan ei ffeilio ar gyfer y mis y bydd yr absenoldeb yn cychwyn.
- AD yn rhoi gwybod i Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch am unrhyw feichiogrwydd.
- Yn y mis y byddwch yn gadael, bydd AD rhoi manylion yr absenoldeb mamolaeth i'r system Agresso ac yn anfon Taflen Gyfarwyddyd Cyflogres i Adran y Gyflogres.
- Mae HR yn tybio y byddwch yn cymryd 12 mis o absenoldeb (â thâl a di-dâl) oni bai eich bod yn rhoi gwybod fel arall iddynt. Os bydd y dyddiad yn newid, bydd AD yn rhoi gwybod i Adran y Gyflogres.
- Mae Adran y Gyflogres yn cyfrifo pob taliad mamolaeth.
- Mae AD yn rhoi gwybodaeth am y Cynllun Talebau Gofal Plant.
- Mae AD yn trefnu Dyddiadau Cadw mewn Cysylltiad.

### **Pa gamau y bydd y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch yn eu cymryd?**

Ar ôl rhoi gwybod eich bod yn feichiog:

- Atgoffwch chi y dylai eich Coleg / Adran gwblhau [Asesiad Risg Mamau Newydd a Beichiog](#) gyda chi.
- Gwneud asesiadau iechyd os oes angen.

### **Faint o amser alla'i ei gymryd ar gyfer apwyntiadau cyn-geini?**

Nid oes cyfyngiad penodol i faint o amser y gellwch ei gymryd ar gyfer hyn. Mae gennych hawl i gymryd amser i ffwrdd gyda thâl i gadw apwyntiadau cyn-geini ar gyfer gofal a wneir yn ôl cyngor eich meddyg teulu, bydwaig neu ymwelydd iechyd.



Cofiwch roi gwybod i'ch Coleg / Adran am unrhyw apwyntiadau yr ydych wedi eu gwneud, gan ddangos eich cerdyn apwyntiadau, os oes gennych un.

### **Alla'i newid fy oriau i leihau straen?**

Os yw eich asesiad risg penodol yn nodi straen fel risg, dylech ei drafod gyda'ch Coleg / Adran, y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch neu adnoddau Dynol i weld pa addasiadau rhesymol y gellir eu gwneud i'ch helpu chi. Er enghraifft, addasu'ch oriau gweithio fel nad oes raid i chi deithio ar adegau prysur.

### **Alla'i gymryd mwy o seibiannau?**

Gellwch. Ond rhaid i chi gytuno ar ba adegau a pha mor rheolaidd y cymerwch y seibiannau hyn gyda'ch Coleg / Adran.

### **Alla'i weithio gyda'r nos?**

Gellwch, oni bai bod risg gweithio penodol a bod eich meddyg teulu neu eich bydwaig wedi rhoi tystysgrif feddygol yn nodi na ddylech weithio gyda'r nosau. Os na all y Brifysgol wedyn gynnig gwaith dydd arall addas ar yr un telerau ac amodau, gellwch gael eich atal o'ch gwaith ar absenoldeb â thâl am ba bynnag hyd sydd ei angen er mwyn diogelu eich iechyd a'ch diogelwch chi a'ch plentyn. Gweler *Pa gamau fydd fy Ngholeg / Adran yn eu cymryd?*

### **All fy meddyg teulu roi nodyn salwch i mi os credaf fod fy mhroblemau iechyd o ganlyniad i'm gwaith?**

Efallai na fydd cael nodyn salwch yn mynd i waelod achos eich salwch a gallai effeithio ar eich budd-daliadau mamolaeth. Cyn gofyn am gael nodyn salwch, gwnewch yn siŵr bod eich Coleg / Adran wedi cymryd y camau a nodwyd yn *Pa gamau fydd fy Ngholeg / Adran yn eu cymryd?* Os teimlwch nad yw'r cynllun gweithredu hwn yn cael ei ddilyn, siaradwch â Phennaeth eich Coleg / Adran neu trafodwch eich problemau'n gyfrinachol gyda'ch Cynrychiolydd Diogelwch, Adnoddau Dynol neu'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch i geisio datrys y mater.

## Pryd alla'i gychwyn fy Absenoldeb Mamolaeth?

Gellwch gychwyn eich absenoldeb mamolaeth unrhyw bryd ar ôl yr unfed wythnos ar ddeg (11<sup>ed</sup>) cyn yr wythnos y disgwylir geni. Fodd bynnag, os caiff eich babi ei eni'n gynnar, bydd eich absenoldeb mamolaeth yn cychwyn yn awtomatig y diwrnod ar ôl i'ch babi gael ei eni. Yn ogystal, dan Reoliadau Mamolaeth (Absenoldeb Gorfodol) 1994, rhaid i chi gymryd pythefnos o absenoldeb mamolaeth ar ôl genedigaeth eich plentyn. Cewch fwy o gyfarwyddyd yn *Adnoddau Dynol – Fframwaith Cefnogi Teuluoedd*.

## Beth yw fy hawliau mamolaeth?

Dyma eich hawliau:

- Amser i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer gofal cyn-geni gyda thâl.
- Absenoldeb mamolaeth sy'n cael ei gyfrif fel cyflogaeth barhaus.



- Tâl Mamolaeth.
- Diogelwch rhag triniaeth annheg neu ddiswyddo.
- Yr hawl i ddychwelyd i'ch swydd bresennol neu os nad yw'r swydd honno ar gael mwyach, swydd ar delerau ac amodau heb fod yn llai ffafriol.
- Derbyn yr holl dâl arferol a'r ychwanegiadau blynyddol yn ystod y cyfnod o absenoldeb mamolaeth. Byddwch hefyd yn parhau i gronni buddion pensiwn yn ystod eich cyfnod o absenoldeb â thâl.

Os nad ydych yn gymwys i dderbyn Tâl Mamolaeth Statudol, bydd Adnoddau Dynol yn rhoi ffurflen SMP1 i chi y mae'n rhaid i chi fynd â

hi i'ch Adran Waith a Phensiynau lleol fel y gellwch hawlio Lwfans Mamolaeth.

## Dychwelyd i'r Gwaith:

Os bwriadwch ddychwelyd i'r gwaith cyn diwedd y cyfnod 52 wythnos, rhaid i chi roi rhybudd o 8 wythnos i Adnoddau Dynol drwy lenwi *Ffurflen Dychwelyd i'r Gwaith yn Fuan*. Bydd methu â gwneud hyn yn rhoi hawl i'r Brifysgol ohirio'ch dyddiad dychwelyd i'r gwaith nes i 8 wythnos fynd heibio, neu ddiwedd y 52 wythnos, pa un bynnag sy'n dod gyntaf.

Rhaid i chi hefyd sicrhau bod eich Coleg / Adran yn gwneud asesiad risg arall pan ddychwelych yn ôl i waith i warchod eich iechyd a'ch diogelwch, mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych yn bwydo o'r fron.

## Alla'i dynnu a chadw llefrith o'r fron pan fyddaf yn dychwelyd i'r gwaith?

Gellwch. Ond rhaid i chi roi gwybod i'ch Coleg / Adran (gorau oll cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith) i roi gwybod iddynt eich bod yn bwydo o'r fron ac yr hoffech allu dynnu a chadw llefrith.

Rhaid i'ch Coleg / Adran wedyn wneud asesiad risg penodol i sicrhau bod peryglon gweithle'n cael eu nodi i sicrhau y cymerir y camau angenrheidiol i ddileu neu reoli unrhyw risgiau. Edrychwch ar *Pethau i'w hystyried yn ystod Aseiad Risg a Pha gamau bydd fy Ngholeg / Adran yn eu cymryd?* Er nad yw'n ofyniad cyfreithiol, bydd y Brifysgol, ar gais, yn ceisio darparu cyfleusterau addas i chi wneud hyn.

## RHAGOR O WYBODAETH

### Diet ac Iechyd:



Rhowch hwb i'ch system imiwnedd gyda diet iach. Mae system imiwnedd iach yn allweddol i deimlo'n dda ac aros yn ffit ac yn iach. Os caiff ei esgeuluso, rydyn ni'n fwy tueddol o gael annwyd, ffliw, anhwylderau anadlu a blinder cyffredinol.

**Bwyta'n iach:** Bwytwch ddiet cytbwys llawn pysgod olewog, cyw iâr, ffrwythau ffres, llysiau a grawn cyflawn iach. Mae bwydydd sy'n rhoi hwb imiwnedd naturiol yn cynnwys ffrwyth ciwi, bresych ac afocado. Mae bwydydd llawn fitamin B6, sy'n helpu i gwffio haint, yn cynnwys banana, moron, ffacbys, tiwna, samwn, blawd grawn cyflawn a hadau blodau'r haul.

Mae diet iach yn cynnwys:

- Digon o fwydydd startsh fel bara, reis, pasta, grawnfwydydd brecwast, tatws, iam a thatws melys – chwiliwch am fersiynau sy'n cynnwys mwy o ffibr lle bo'n bosibl (e.e. bara neu basta gwenith cyflawn).
- O leiaf pum darn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Swm cymedrol o gynnyrch llaeth (neu ddewisiadau eraill) – edrychwch am fersiynau braster isel lle bo'n bosibl.
- Swm cymedrol o gig, pysgod neu ddewisiadau eraill fel wyau, ffa, pys a ffacbys – chwiliwch am y fersiynau braster is lle bo'n bosibl.



- Dim ond yn gymedrol y dylid bwyta'r trîf
- achlysurol (bwydydd sy'n uwch mewn braster, halen a/neu gyda siwgr wedi'i ychwanegu).
- Ychydig o halen – darllenwch y label bob amser.

**Diodydd:** Dylech osgoi yfed unrhyw alcohol. Torrwrch i lawr ar goffi a diodydd pop.

Dylech yfed rhwng 2 i 3 litr o ddŵr y dydd.



Mae iechyd da'n dibynnu ar faint o hylif sydd yn ein corff, ac ansawdd yr hylif hwnnw. Gall te llysieuol (*herbal*) hefyd gefnogi iechyd e.e.

- Camil (yn eich helpu i gysgu).
- Echinacea a The Gwyrdd (cefnogi'r system imiwnedd).

Am fwy o wybodaeth am fwyta'n iach, ewch i wefan yr asiantaeth safonau bwyd yn: [www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

Am fwy o wybodaeth am fanteision llesol te, ewch i: [www.tea.co.uk](http://www.tea.co.uk)

Trafodwch unrhyw gwestiynau sydd gennych am eich diet a sut i fwyta'n iach gyda'ch bydwraig neu eich meddyg teulu.



**Gwefannau Defnyddiol / Deunydd Darllen Diddorol:**

- [www.bangor.ac.uk/hss](http://www.bangor.ac.uk/hss)
- [www.hse.gov.uk/mothers](http://www.hse.gov.uk/mothers)
- [www.dwp.gov.uk/medical](http://www.dwp.gov.uk/medical)
- [www.bangor.ac.uk/humanresources](http://www.bangor.ac.uk/humanresources)
- [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
- Rheoliadau Lles, Iechyd a Diogelwch y Gweithle 1992
- Mamau Newydd a Beichiog yn y Gwaith: Arweinyfr i gyflogwyr HSG122
- Deddf Gwahaniaethu ar Sail Rhyw 1975
- Taflen *Working Safely with Ionising Radiation: Guidance for expectant or breastfeeding mothers* INDG334
- Arweinyfr *Infection Risks to New and Expectant Mothers in the Workplace: A guide for Employers* ISBN 0 7176 1360 7
- Rheoliadau Mamolaeth (Absenoldeb Gorfodol) 1994



## NEWIDIADAU CORFFOROL

Newid	Effeithiau Posibl	Risgiau / Effaith yn y Gwaith	Atebion
<b>Newidiadau Hormonaidd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Y cymalau a'r ligamentau'n llacio ac yn dod yn hawdd eu hysigo a'u tynnu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Codi ac ymestyn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defnyddio cymhorthion codi addas</li> <li>• Newid i ddyletswyddau eraill dros dro</li> </ul>
<b>Rhaid i system cylchrediad y gwaed weithio'n galetach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwythiennau faricos</li> <li>• Crampiau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eistedd neu sefyll yn rhy hir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cymryd seibiannau rheolaidd</li> <li>• Cael eistedd pan ddymunwch, ac wrth wneud hynny, rhoi'ch traed i fyny</li> <li>• Ymarfer y coesau a'r traed</li> <li>• Gwisgo teits cynnal (<i>support tights</i>)</li> </ul>
<b>Llif y gwaed yn cynyddu a newidiadau hormonaidd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sefyll am amser hir</li> <li>• Gweithio o uchder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cael eistedd pan ddymunwch ac awyr iach</li> <li>• Yfed digonedd o ddŵr i osgoi colli dŵr o'r corff</li> <li>• Cael snaciau rheolaidd i gadw lefelau siwgr y gwaed</li> <li>• Osgoi newid sydyn o eistedd i sefyll</li> </ul>
<b>Pwysedd gwaed isel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendro</li> <li>• Blinder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sefyll am amser hir</li> <li>• Gweithio o uchder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yfed digonedd o ddŵr i osgoi colli dŵr o'r corff</li> <li>• Cael snaciau rheolaidd i gadw lefelau siwgr y gwaed</li> </ul>
<b>Cynnydd mewn hylif y corff</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fferau ac arddyrnau wedi chwyddo</li> <li>• Syndrom <i>Carpal tunnel</i> (pinnau bach a phoen yn y dwylo a'r bysedd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sefyll neu eistedd am gyfnodau hir</li> <li>• Symudiadau ailadroddus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cael stôl neu gadair wrth ymyl</li> <li>• Yfed digonedd o ddŵr</li> <li>• Cymryd seibiannau rheolaidd</li> </ul>
<b>Dosbarthiad pwysau'n newid a chraidd disgyrchiant (<i>centre of gravity</i>) yn newid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perygl colli cydbwysedd neu gael codwm</li> <li>• Trafferth symud o gwmpas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gweithio o uchder</li> <li>• Gweithio mewn lle cyfyng</li> <li>• Trafferth symud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwiro'r gweithle i weld pa mor gyfforddus ydyw</li> </ul>
<b>Croth yn ehangu yn gwasgu'r bledren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anghysur</li> <li>• Anhwyldeu'r bledren</li> <li>• Poen cefn</li> <li>• Angen pi-pi'n aml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anghysur</li> <li>• Angen gadael y safle / gweithle i fynd i'r toiled</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mynediad i'r toiled</li> <li>• Sedd gyfforddus a gweithfan wedi'i chynllunio'n dda</li> <li>• Gallu cynllunio gwaith</li> </ul>
<b>Blinder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os byddwch chi wedi blino, nid yw'r babi'n derbyn digon o ocsigen a maetholion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorweithio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Addasu neu dorri oriau'n ôl</li> <li>• Cymryd seibiannau rheolaidd</li> <li>• Gallu mynd am awyr iach</li> </ul>
<b>Gall newidiadau hormonaidd, corfforol ac emosiynol arwain at</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gall straen gynyddu'r perygl o golli babi, genedigaeth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sefyllfaoedd sy'n peri straen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torri oriau'n ôl</li> <li>• Cymryd seibiannau</li> </ul>



<b>hwyliau ansad a phryder</b>	gynamserol, pwysau geni isel, problemau tyfu a datblygu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pwysedd gwaed uchel</li> </ul>		rheolaidd <ul style="list-style-type: none"> <li>• Newid patrymau shifftiau</li> <li>• Newid dyletswyddau i osgoi sefyllfaoedd sy'n peri straen</li> </ul>
<b>Cyfradd fetabolig yn cynyddu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorboethi / straen gwres</li> <li>• Llewygu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anghysur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mynediad at ddŵr</li> <li>• Osgoi eithafion tymheredd</li> </ul>

**Ffynhonnell: Tommy's**