

# **Cyngor Sir Ynys Môn**

## **Polisi ar gyfer Mamau Newydd a Beichiog**

### **Fersiwn 1.0 Chwefror 2016**

#### **Am y polisi hwn**

Nid yw bod yn feichiog neu'n fam newydd yn atal gweithwraig rhag gweithio a datblygu gyrfa. Mae llawer o fenywod yn gweithio pan maent yn feichiog ac yn dychwelyd i'r gwaith tra'n bwydo o'r fron.

Mae cyfraith benodol ynghylch mamau newydd a beichiog yn y gwaith wedi ei chynnwys yn bennaf yn:

- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 2002 fel y'u diwygiwyd sy'n rhoi cyfrifoldeb ar gyflogwyr i warchod iechyd a diogelwch mamau newydd a beichiog;
- Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 sy'n mynnu bod cyflogwyr yn darparu cyfleusterau gorffwys addas;
- Deddf Cydraddoldeb 2010 sy'n rhoi diogelwch i fenywod beichiog a menywod sydd ar absenoldeb mamolaeth rhag gwahaniaethu. Gan ddibynnu ar yr amgylchiadau, gall hyn gynnwys methiant i gynnal asesiad risg yn unol â Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith mewn perthynas â gweithwraig sy'n feichiog.

Mae'r rheoliadau hyn yn cynnwys gweithwragedd o oed cael plant a menywod beichiog neu famau newydd, gan gynnwys mamau sy'n bwydo o'r fron.

Mae'r polisi'n nodi hefyd y camau y dylai cyflogwyr eu cymryd i warchod iechyd a diogelwch eu gweithwyr a gweithwyr a'u plant.

Cefnogir y Polisi hwn gan adnoddau ar wefan y Cyngor.

## Hanes Adolygu

Fersiwn	Dyddiad	Crynodeb o'r newidiadau
1.0	Chwefror 2015	Creu'r ddogfen
1.0	Mai 2017	Dim newidiadau
1.0	Ebrill 2018	Dim newidiadau
1.0	Ebrill 2019	Dim newidiadau
1.0	Ionawr 2021	Dim newidiadau
1.0	Hydref 2021	Dim newidiadau

Dyddiad yr adolygiad nesaf	
Adolygir y polisi hwn:	Hydref 2022
The review will be undertaken by:	Corporate Health and Safety Team

### Manylion Cyswllt:

Tîm Iechyd a Diogelwch Corfforaethol ([iechydadiogelwch@ynysmon.gov.uk](mailto:iechydadiogelwch@ynysmon.gov.uk))

Rydym yn hapus i ddarparu'r polisi hwn mewn fformatau gwahanol ar gais. Defnyddiwch y manylion cyswllt uchod os gwelwch yn dda.

Mae'r ddogfen yma ar gael yn y Saesneg.

This document is available in English.

# Cynnwys

## 1. Rhagarweiniad

Nid yw bod yn feichiog neu'n fam newydd yn atal gweithwraig rhag gweithio a datblygu gyrfa. Mae llawer o fenywod yn gweithio pan maent yn feichiog ac yn dychwelyd i'r gwaith tra'n bwydo o'r fron.

Mae cyfraith benodol ynghylch mamau newydd a beichiog yn y gwaith wedi ei chynnwys yn bennaf yn:

- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 2002 fel y'u diwygiwyd sy'n rhoi cyfrifoldeb ar gyflogwyr i warchod iechyd a diogelwch mamau newydd a beichiog;
- Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 sy'n mynnu bod cyflogwyr yn darparu cyfleusterau gorffwys addas;
- Deddf Cydraddoldeb 2010 sy'n rhoi diogelwch i fenywod beichiog a menywod sydd ar absenoldeb mamolaeth rhag gwahaniaethu. Gan ddibynnu ar yr amgylchiadau, gall hyn gynnwys methiant i gynnal asesiad risg yn unol â Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith mewn perthynas â gweithwraig sy'n feichiog.

Mae'r rheoliadau hyn yn cynnwys gweithwagedd o oed cael plant a menywod beichiog neu famau newydd, gan gynnwys mamau sy'n bwydo o'r fron.

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch wedi cyhoeddi canllawiau (INDG 373 (rev2) – Mamau newydd a beichiog sy'n gweithio (<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg373.pdf>)) sy'n darparu gwybodaeth i weithwagedd ac yn ateb rhai cwestiynau sylfaenol a all fod ganddynt ynghylch parhau i weithio tra'n feichiog neu ddychwelyd i weithio ar ôl yr enedigaeth.

Mae'r polisi hefyd yn nodi'r camau gweithredu y dylai'r cyflogwr eu cymryd i warchod iechyd a diogelwch eu gweithwyr a'u plant.

## 2. Diffiniadau

Mae "**mam newydd neu feichiog**" yn golygu gweithwraig sy'n feichiog; sydd wedi geni plentyn yn ystod y chwe mis blaenorol; neu sy'n bwydo o'r fron.

Disgrifir 'wedi rhoi genedigaeth' yn y Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 (y Rheoliadau Rheoli) fel 'geni plentyn byw, neu ar ôl 24 wythnos o feichiogrwydd, plentyn marw-anedig'.

## 3. Asesiad Risg

Fel cyflogwr, mae dyletswydd ar Gyngor Sir Ynys Môn i asesu'r risgiau o ran iechyd a diogelwch y gall eu gweithwyr fod yn agored iddynt yn y gwaith, gan gynnwys unrhyw risgiau penodol i fenywod o oed cael plant a mamau newydd neu feichiog a'u babanod newydd.

Os yw gweithwraig yn feichiog, wedi rhoi genedigaeth yn y chwe mis diwethaf neu'n bwydo o'r fron, nid oes rhaid iddynt ddweud wrth eu cyflogwr. Fodd bynnag, mae'n bwysig o ran gwarchod iechyd a diogelwch y weithwraig a'i phlentyn, ac i ddibenion absenoldeb mamolaeth eu bod yn rhoi rhybudd ysgrifenedig i'w cyflogwr cyn gynted ag y bo modd.

Wedi derbyn y rhybudd ysgrifenedig, dylai rheolwyr llinell geisio ailymweld â'u hasesiad risg cyffredinol gwreiddiol er mwyn gweld a oes angen unrhyw fesurau ychwanegol er mwyn sicrhau nad yw'r weithwraig a'i baban yn agored i unrhyw risg dianghenraid. Oni fedrir gwneud i ffwrdd â'r risg, argymhellir y camau isod:

Gweithred 1: Addasu amodau ac/neu oriau gwaith am gyfnod dros dro – os nad yw hynny'n bosibl;

Gweithred 2: Dylid cynnig gwaith arall addas (ar yr un raddfa gyflog) os yw ar gael – os nad yw hynny'n ymarferol;

Gweithred 3: Dylid atal y weithwraig o'r gwaith gyda thâl am y cyfnod angenrheidiol er mwyn gwarchod ei hiechyd a'i diogelwch hi a'i baban.

## 5. Peryglon a Mesurau Rheoli Risg

Yn INDG373 (adolygiad 2), eglurir y gall gweithwreded fod yn agored i lefelau amrywiol o risg yn sgil prosesau, amodau gweithio neu resymau corfforol, biolegol a chemegol yn dibynnu ar eu hiechyd, ac ar wahanol adegau yn ystod beichiogrwydd. Rhai o'r risgiau mwy cyffredin y dylid eu hystyried yw:

- Codi/cario pwysau trwm
- Sefyll neu eistedd am gyfnodau maith
- Bod yn agored i glefydau heintus
- Bod yn agored i blwm
- Agored i gemegolion gwenwynig
- Straen yn gysylltiedig â gwaith
- Gweithfannau ac ystum
- Agored i ddeunydd ymbelydrol
- Y bygythiad o drais yn y gweithle
- Oriau gwaith hir
- Gweithle sy'n rhy swnllyd

Fel rhan o ddyletswydd cyffredinol yr Awdurdod fel cyflogwr, rhaid rhoi gwybod i'r weithwraig (naill ai'n uniongyrchol neu drwy'r cynrychiolydd diogelwch) am y mesurau ataliol a gwarchodol a weithredwyd er mwyn lleihau, gwneud i ffwrdd â neu reoli'r risg.

**Mae'n bwysig hefyd bod y weithwraig yn dweud wrth ei Rheolydd Llinell am unrhyw gyngor a gafodd gan y meddyg neu'r fydwraig (e.e. cyflyrau meddygol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd megis pwysau gwaed uchel, hanes o gam-esgor ac ati) a allai effeithio'r asesiad risg. Dylai'r rheolydd llinell ddefnyddio'r wybodaeth hon i adolygu'r asesiad risg ac, os oes angen, addasu amodau gwaith y weithwraig yn unol â hynny. Dylai rheolwyr llinell fonitro ac adolygu unrhyw asesiad risg yn rheolaidd oherwydd gall amgylchiadau newid yn enwedig ar wahanol gyfnodau o'r beichiogrwydd.**

Mae'r llifsiart yn Atodiad 1 yn amlinellu'r camau y dylai Rheolydd Llinell eu cymryd i wneud hyn.

Mae canllawiau pellach ar y peryglon posibl a'r mesurau ar gyfer eu rheoli wedi eu hamlinellu yn Atodiad 2.

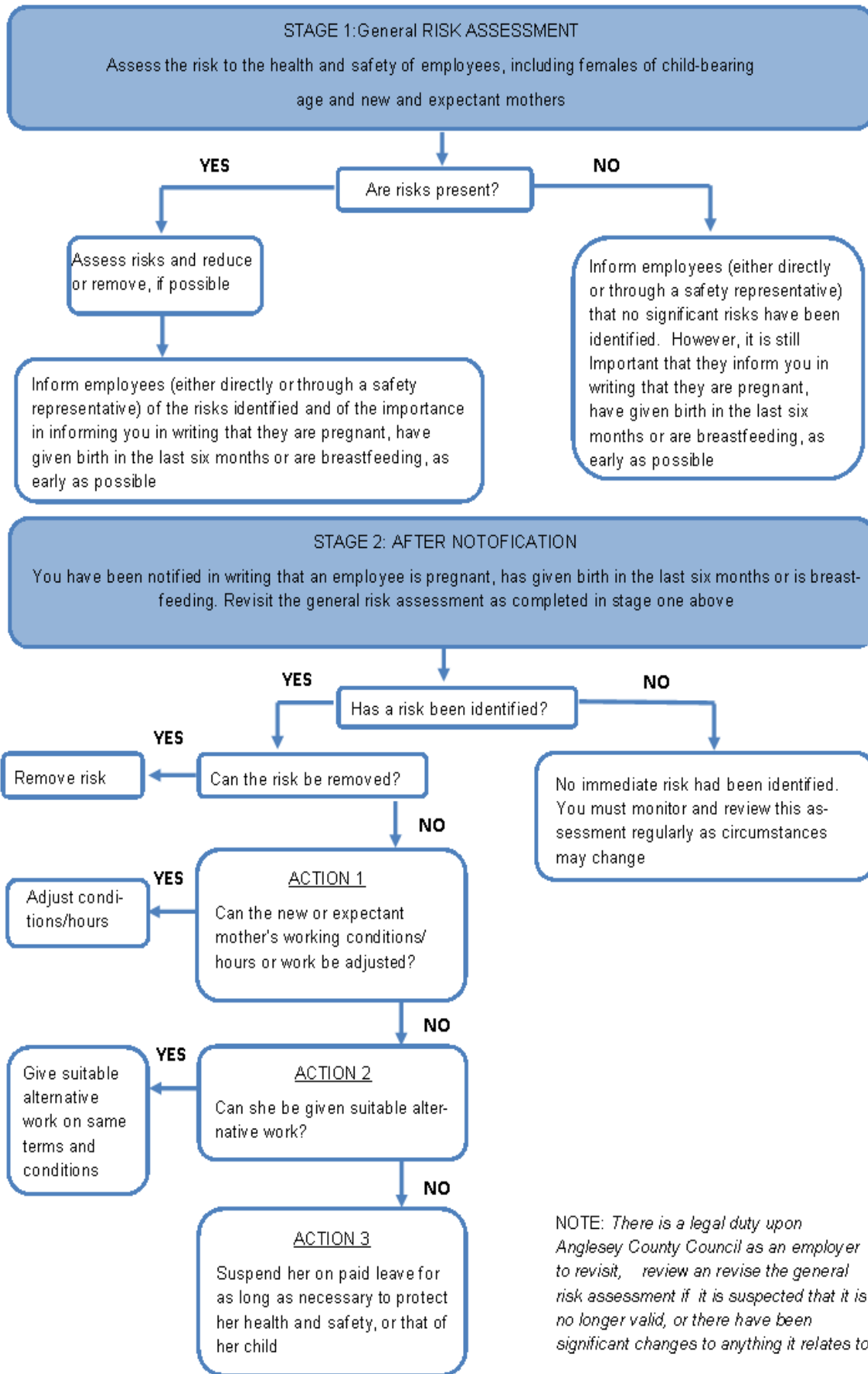
## 6. Gweithwagedd sy'n dewis Bwydo o'r Fron ar ôl dychwelyd i Weithio

Efallai y bydd risgiau ar wahân i'r rheiny sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd os yw gweithwraig yn bwriadu parhau i fwydo o'r fron pan fydd wedi dychwelyd i weithio. Mae'r risgiau hyn yn dibynnu ar amodau gwaith a gallant gynnwys:

- Gweithio gyda mercwri organig;
- Gweithio gyda deunydd ymbelydrol;
- Bod yn agored i blwm.

Cynghorir gweithwraig i roi gwybod i'w chyflogwr yn ysgrifenedig, cyn gynted ag sy'n bosibl, ei bod yn bwriadu parhau i fwydo o'r fron pan fydd yn dychwelyd i weithio. Dylai Rheolwyr Llinell wedyn gymryd yr un camau ag y gwnaethant pan gawsant wybod bod y weithwraig yn feichiog (gweler y llifsiart yn Atodiad 1)

Dylid darparu cyfleusterau gorffwys addas ar gyfer mamau beichiog a mamau sy'n bwydo o'r fron ac argymhellir bod amgylchedd preifat, iach a diogel yn cael ei ddarparu ar gyfer mamau sy'n bwydo o'r fron i dynnu a storio llefrith. (*Dywedir yn benodol nad yw toiledau'n addas i'r pwrpas hwn*)



## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment



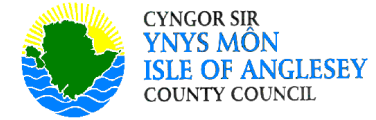
Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 1) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 1)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department			Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no						
Swyddog Asesu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date:			Dyddiad Adolygu/Review Date:		Lleoliad/ Location				
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa gweithrediad sydd angen i lleihau y risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygoliaeth Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		Tebygoliaeth Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		
<p><b>Cyfleusterau</b> <i>Cyfleusterau hylendid:</i> Heb fynediad rhwydd i doiledau (a chyfleusterau hylendid cysylltiedig) yn y gwaith, gall gynyddu'r risg o haint a chlefyd ar yr arennau. Oherwydd y pwysau ar y bledren a newidiadau eraill sy'n gysylltiedig â bod yn feichiog, rhaid i ferched beichiog yn aml ddefnyddio'r toiled yn amlach ac ar fwy o frys nac eraill. Efallai y bydd angen i famau sy'n bwydo o'r fron hefyd fynd i'r toiled yn amlach oherwydd bod rhaid iddynt yfed mwy er mwyn cynhyrchu llefrith.</p>	<p><b>Mam Newydd / Feichiog</b></p>	<p>Dylai dŵr yfed glân fod ar gael.</p> <p>Addasu rheolau sy'n ymwneud ag ymarferion gweithio i alluogi mamau beichiog a mamau sy'n bwydo o'r fron i adael eu gweithfannau / gweithgareddau ar fyr rybudd yn amlach na'r arfer.</p> <p>Addasu amodau gweithio am gyfnod dros dro.</p>				<p>Mynediad i ystafell breifat lle gall merched fwydo o'r fron neu dynnu llefrith o'r fron.</p> <p>Caniatáu mynediad i ystafell breifat i orffwys / bwydo o'r fron</p>					

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu : Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 2) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 2)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department								Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no	
Swyddog Aseu/ Assessing Officer			Dyddiad/Date:				Dyddiad Adolygu/Review Date:				
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		
<p><b>Blinder meddyliol a chorfforol ac oriau gwaith</b></p> <p>Gall gweithio oriau hir, gwaith shift a gwaith nos gael effaith sylweddol ar iechyd mamau newydd neu feichiog.</p> <p>Mae blinder yn cynyddu yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd a gall ffactorau sy'n gysylltiedig â gwaith ychwanegu at y blinder hwnnw</p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>Gall trefniadau gwaith (gan gynnwys darpariaethau ar gyfer seibiant, eu hamlder a'u hamseriad) gael effaith ar iechyd y fenyw feichiog a'r baban yn y groth, ei hadferiad ar ôl geni'r baban neu ei gallu i fwydo o'r fron a gall gynyddu'r risg o straen a gwaeledd yn gysylltiedig â straen.</p>	<p>Sicrhau ei bod yn cael seibiannau digonol.</p> <p>Darparu cyfleoedd rheolaidd i drafod trefniadau gwaith gyda'r fam newydd/feichiog.</p> <p>Efallai y bydd angen addasu oriau gwaith am gyfnod dros dro ynghyd ag amodau gwaith eraill, gan gynnwys amseriad ac amlder seibiannau iddi gael gorffwys neu newid patrymau shift i osgoi risgiau.</p>				<p>Efallai y bydd yr angen am orffwys corfforol yn golygu y bydd angen i'r ddynes gael mynediad i rywle lle gall eistedd neu orwedd yn gyffwrddus mewn preifatrwydd a heb fod neb yn tarfu arni.</p> <p>Mewn achosion lle na fedrir newid patrwm shiftiau neu oriau gwaith y fam newydd/feichiog oherwydd ei rôl, efallai y bydd angen chwilio am swydd arall iddi yn yr awdurdod am gyfnod dros dro / atal y weithwraig o'r gwaith gyda thâl am y cyfnod angenrheidiol.</p>					



## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment



<b>Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 3)</b> <b>Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 3)</b>														
<b>Cyfadrann/ Directorate</b>		<b>Adran/ Department</b>		<b>Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no</b>										
<b>Swyddog Aseu/ Assessing Officer</b>		<b>Dyddiad/Date:</b>	<b>Dyddiad Adolygu/Review Date:</b>	<b>Lleoliad/ Location</b>										
<b>Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards</b>	<b>Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed &amp; how?</b>	<b>Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?</b>		<b>Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level</b>			<b>Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?</b>			<b>Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?</b>			<b>Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom</b>	<b>Dyddiad Terfyn/ Deadline</b>
				<b>Tebygoliaeth Likelihood</b>	<b>Llymder Severity</b>	<b>Lefel o Risg Risk Level</b>				<b>Tebygoliaeth Likelihood</b>	<b>Llymder Severity</b>	<b>Lefel o Risg Risk Level</b>		
<b>Straen Galwedigaethol</b>  Gall mamau newydd a beichiog fod yn arbennig o fregus yn wyneb rhai ffactorau galwedigaethol sy'n achosi straen a hynny am amryw o resymau.	<b>Mamau Newydd / Beichiog</b>  Mae newidiadau hormonal, ffisiolegol a seicolegol yn digwydd ac weithiau'n newid yn gyflym yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd gan wneud unigolion yn fwy agored i straen, pryder neu iselder.	Bydd angen cymryd i ystyriaeth ffactorau straen galwedigaethol y gwyddys amdanynt (megis patrymau shift, baich gwaith ac ati).  Efallai y bydd mesurau gwarchodol yn cynnwys addasu amodau neu oriau gwaith a sicrhau bod y ddealltwriaeth, y gefnogaeth a'r gydnabyddiaeth angenrheidiol ar gael pan fydd y ddynes yn dychwelyd i weithio, tra hefyd yn parchu ei phreifatrwydd.					Mae cefnogaeth/cyngor ar gael hefyd drwy Wasanaeth Iechyd Galwedigaethol yr Awdurdod.							

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 4) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 4)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department			Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no						
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date:		Dyddiad Adolygu/Review Date:		Lleoliad/ Location					
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygoliaeth Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		Tebygoliaeth Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		
<b>Ysmygu Goddefol</b>	<b>Mam Newydd /Feichiog</b> Mae mwg sigarets yn fwtagenig ac yn garsinogenaidd ac yn risg os yw'r fam yn ysmygu pan yn feichiog. Gall mwy sigarets hefyd waethygu cyflyrau a oedd yn bodoli eisoes megis asthma. Nid yw effeithiau ysmytgu goddefol mor glir ond gwyddyd ei fod yn cael effaith ar y galon a'r ysgyfaint ac yn peri risg i iechyd y baban.	Mae'r Awdurdod yn gweithredu polisi ysmygu a gwaherddir ysmygu mewn adeiladau ac wrth y prif fynedfeydd i adeiladau.				Mae canllawiau ar gyfer adrannau di-fwg ar gael i staff sy'n gweithio gyda chleientiaid.					

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 5) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 5)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department			Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no						
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date: .....		Dyddiad Adolygu/Review Date: .....		Lleoliad/ Location					
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		

<p><b>Gweithio Gyda Offer Sgrîn Arddangos (OSA)</b></p> <p>Mae'r Bwrdd Diogelu Radiolegol Cenedlaethol yn rhoi'r cyngor a ganlyn: Mae lefelau'r ymbelydredd electromagnetig ioneiddiadwy ac anioneiddiadwy sy'n debygol o gael eu cynhyrchu gan offer sgrin arddangos, ymhell islaw'r lefelau a nodir yn yr argymhellion rhyngwladol ar gyfer cyfyngu'r risg i iechyd pobl yn sgil gollyngiadau o'r fath. Ym marn y Bwrdd, nid yw lefelau o'r fath yn peri risg sylweddol i iechyd. O'r herwydd, nid oes angen cymryd unrhyw fesurau arbennig i ddiogelu iechyd pobl rhag yr ymbelydredd hwn..</p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>By cryn bryder yn gyhoeddus ynghylch yr adroddiad am y lefelau uwch o achosion o gamesgor a namau geni ymysg rhai grwpiau o weithwyr sy'n defnyddio OSA, yn arbennig oherwydd ymbelydredd electromagnetig. Cynhaliwyd nifer o astudiaethau gwyddonol ond at ei gilydd, <b>nid yw'r canlyniadau wedi dangos unrhyw gyswllt rhwng gamesgor neu namau geni a gweithio gydag OSA.</b></p>	<p>Er mwyn osgoi problemau a achosir gan straen a phryder, dylid rhoddi i famau newydd a beichiog sy'n poeni am weithio gydag OSA, y cyfle i drafod eu pryderon gyda rhywun sydd â dealltwriaeth ddigonol o'r wybodaeth a'r cyngor gwyddonol cyfredol sydd ar gael.</p>				<p>Sicrhau bod mamau newydd / beichiog yn cael seibiannau rheolaidd tra'n defnyddio OSA.</p> <p>Os oes angen cyngor pellach, cyfeirio at y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment**

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 6) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 6)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department			Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no						
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date:			Dyddiad Adolygu/Review Date:			Lleoliad/ Location			
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa gweithrediad sydd angen i lleihau y risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		
<b>Gweithwyr yn gweithio ar eu pennau hunain</b>	<b>Mamau Newydd / Beichiog</b>  Mae merched beichiog yn fwy tebygol o fod angen sylw meddygol ar frys.	Sicrhau bod gweithdrefnau argyfwng yn cymryd i ystyriaeth anghenion mamau newydd a beichiog.  Staff yn cael ffonau symudol.  Ymweliadau y cytunwyd arnynt a chyswllt rheolaidd gyda goruchwyliwr yn ystod wythnosau cyntaf beichiogrwydd – adolygu hyn yn rheolaidd.  Dim gweithio ar ei phen ei hun y tu allan i oriau'r swyddfa.				Gweithio mewn parau bob amser					

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 7) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 7)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department			Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no						
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date: .....		Dyddiad Adolygu/Review Date: .....		Lleoliad/ Location					
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		

<p><b>Gweithio mewn Mannau Uchel</b></p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p>	<p>Dylai asesiad risg penodol ystyried unrhyw risgiau ychwanegol oherwydd gweithio mewn mannau uchel (e.e. gweithio ar ystolion)</p>									
<p><b>Teithio naill ai'r tu mewn neu'r tu allan i'r man gweithio</b></p> <p>Gall teithio yn ystod y gwaith ac i ac o'r gweithle achosi problemau i ferched beichiog</p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>Blinder, dirgryniant, straen, eistedd yn yr unfan, bod yn anghyfforddus a damweiniau.</p> <p>Gall y risgiau hyn gael effaith sylweddol ar iechyd mamau newydd a beichiog</p>	<p>Adolygu arferion gweithio gyda golwg ar leihau lefel y gyrru / teithio y tu allan i'r gweithle</p> <p>Sicrhau bod pawb sy'n gyrru fel rhan o'u dyletswyddau wedi darparu'r dogfennau cyfreithiol angenrheidiol</p>				<p>Os yn gweithio mewn parau, sicrhau mae'r aelod arall o'r staff yw'r gyrrwr dynodedig lle mae hynny'n bosibl a'i fod ef/hi wedi cael yr hyfforddiant diogelwch priodol i yrwyr</p>					

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 8) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 8)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department		Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no							
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date:	Dyddiad Adolygu/Review Date:		Lleoliad/ Location						
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediaid sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		
<p><b>Trais sy'n gysylltiedig â'r gwaith (TGG)</b></p> <p>Os yw dynes yn agored i'r risg o drais yn y gweithle yn ystod bechiogrwydd, pan mae hi wedi geni baban yn ddiweddar neu'n bwydo o'r fron, gall hyn fod yn beryglus.</p> <p>Mae'r risg hon yn effeithio'n arbennig y sawl sy'n cael cyswllt uniongyrchol gyda chwsmeriaid a chleientiaid.</p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>Gall arwain at ddatodiad y brych, cam-esgor, geni o flaen amser a chael baban sydd dan bwysau ar adeg yr enedigaeth a gall effeithio hefyd ar ei gallu i fwydo o'r fron.</p>	<p>Dylid cynnal aseiad risg TGG ar wahân gan berson cymwys a chan gymryd i ystyried hanes y cleient ac ati.</p> <p>Sicrhau bod unrhyw ddigwyddiadau / damweiniau yn cael eu cofnodi ar ffurflenni ADIR yr Awdurdod ac yn cael eu hadrodd arnynt un uniongyrchol i oruchwylwyr.</p> <p>Darperir ffonau symudol a dylid eu defnyddio mewn argyfwng.</p> <p>Rhoi hyfforddiant a gwybodaeth ddigonol i famau newydd/beichiog</p>				<p>Sicrhau cyswllt rheolaidd gyda goruchwylwr / rheolwr yn ystod shift.</p> <p>Goruchwylwyr i gynnal ymchwiliad digwyddiad treisgar a gweithredu ar ganfyddiadau'r ymchwiliad cyn gynted ag sy'n bosibl.</p> <p>Oni fedrir lleihau'r risg o drais yn dylweddol, yna fe gynigir gwaith arall addas i'r fan newydd / beichiog.</p>					



## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 9) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 9)											
Cyfadrn/ Directorate		Adran/ Department		Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no							
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date: .....	Dyddiad Adolygu/Review Date: .....		Lleoliad/ Location						
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		

<p><b>Sylweddau Cemegol</b></p> <p>Gall sylweddau cemegol fynd i mewn i'r corff mewn gwahanol ffyrdd – drwy eu hanadlu, eu llyncu, drwy friwiau ac anafiadau neu drwy'r croen</p> <p>Mae nifer o sylweddau sy'n beryglus ac a nodir gyda brawddeg sy'n dynodi'r risg, gan gynnwys oddeutu 1000 o sylweddau sydd ar y Rhestr Gyflenwi Gydabyddedig</p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>Gall y sylweddau cemegol gyda'r dynodiadau risg a nodir isod, hyd y gwyddys, fod yn beryglus i iechyd merched beichiog a'r baban yn y groth</p> <p>R40: tystiolaeth gyfyngedig o effeithiau carsinogenaidd.  R45: gall achosi canser.  R46: gall achosi nam genetidd y gellir ei etifeddu.  R49: gall achosi canser o'i anadlu.  R61: gall achosi niwed i fabanod sydd heb eu geni.  R63: risg bosib o niwed i'r baban sydd heb ei eni  R64: gall achosi niwed i fabanod sy'n cael eu bwydo o'r fron.  R68: risg bosib o effeithiau na fydd modd eu gwrthdroi.</p>	<p>Ni fedrir penderfynu ar risg wirioneddol y sylweddau hyn i iechyd <b>ond ar ôl cynnal asesiad COSHH</b> ar sylweddau penodol a hynny gan berson cymwys.</p> <p>Er bod y sylweddau a restrir â risg bosib i iechyd a diogelwch, efallai na fydd unrhyw risg mewn gwirionedd, er enghraifft bydd rhywun yn agored iddynt ar lefel y gwyddys ei bod yn saff</p> <p>.</p>				<p>Sicrhau y gweithredir ar ganfyddiadau asesiadau COSHH cyn gynted ag sy'n bosibl.</p> <p><i>Atal rhywun rhag bod yn agored i'r sylweddau hyn yw'r flaenoriaeth gyntaf. Gellir cyflawni hyn gan ddefnyddio sylweddau eraill yn eu lle. Mewn achosion lle nad oes modd gwneud hyn, rhaid rheoli'r risg drwy gyuniad o fesurau technegol, ynghyd â gwaith cynllunio a chadw tŷ da a'r defnydd o Offer Diogelu Personol (ODP). Ni ddylid defnyddio ODP fel mesur rheoli oni bai fod yr holl fesurau eraill wedi methu. Efallai y bydd hefyd yn cael ei ddefnyddio fel dull diogelu eilaidd mewn cyfuniad â dulliau eraill.</i></p>					
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichog (Tudalen 10) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 10)											
Cyfadran/ Directorate		Adran/ Department			Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no						
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date: .....		Dyddiad Adolygu/Review Date: .....		Lleoliad/ Location					
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa weithrediad sydd angen i leihau'r risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		Tebygolrwydd Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk		

<p><b>Codi a Chario Pwysau</b></p> <p>Mae gweithwragedd beichiog mewn risg arbennig o anafiadau oherwydd codi a chario pwysau.</p> <p>Gall hyn beri risgiau hefyd i ferched sydd wedi rhoi genedigaeth yn ddiweddar.</p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>Gall newidiadau i'r hormonau effeithio'r gewynnau gan ychwanegu at y risg o anaf a gall phroblemau ystumol gynyddu wrth i'r misoedd fynd yn eu blaenau.</p> <p>Efallai y bydd mamau sy'n bwydo o'r fron yn anghyfforddus.</p>	<p>Osgoi'r angen i orfod trin a chario pwysau i'r graddau y mae hynny'n rhesymol ymarferol.</p> <p>Person cymwys i asesu'r risgiau yn sgil y gweithgareddau hynny nad oes modd eu hosgoi.</p> <p>Cymryd camau i leihau'r risgiau i'r lefelau isaf sy'n rhesymol ymarferol</p> <p>Rhoi hyfforddiant a gwybodaeth ddigonol i'r fam newydd / beichiog</p>				<p>Monitro arferion gweithio yn barhaus</p> <p>Cyfeirio at y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol lle mae hynny'n angenrheidiol</p>					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

## Enghraifft o Aseiad Risg Iechyd a Diogelwch / Example Health and Safety Risk Assessment

Tasg/ ardal i'w asesu: Mamau Newydd a Beichiog (Tudalen 11) Task/area to be assessed: New and Expectant Mothers (Page 11)											
Cyfadrn/ Directorate		Adran/ Department		Rhif adnabod yr aseiad risg/ Risk assessment ID no							
Swyddog Aseu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date: .....	Dyddiad Adolygu/Review Date: .....		Lleoliad/ Location						
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa gweithrediad sydd angen i lleihau y risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweith-rediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygolrwydd/ Likelihood	Llymder/ Severity	Lefel o Risg/ Risk		Tebygolrwydd/ Likelihood	Llymder/ Severity	Lefel o Risg/ Risk		

<p><b>Cyfyngau Biolegol</b></p> <p>Clefydau Heintus</p> <p>Unrhyw gyfrwng biolegol o grwpiau risg 2, 3 a 4</p> <p><i>(Categoriadau cyfyngau biolegol yn ôl eu risg a chategoriâu cyfyngiant – Pwyllgor Ymgynghorol ar Bathogenau Peryglus. Copi ar gael gan yr Ymgynghorydd Iechyd a Diogelwch)</i></p>	<p><b>Mamau Newydd / Beichiog</b></p> <p>Gall nifer o gyfyngau biolegol yn y tri grŵp risg hyn effeithio'r baban yn y groth os caiff y fam ei heintio yn ystod beichiogrwydd.</p> <p>Gellir trosglwyddo rhai'n drwy'r brych tra mae'r baban yn y groth, eu yn ystod neu ar ôl rhoi genedigaeth, er enghraifft, drwy fwydo o'r fron neu drwy gyswllt corfforol agos rhwng y fam a'i phlentyn.</p> <p>Mae enghreifftiau o gyfyngau lle gall y plentyn gael ei effeithio'n cynnwys Hepatitis B, HIV, Herpes, Syffilis, Y Frech leir a Typhoid</p>	<p>Person cymwys i gynnal asesiad risg penodol sy'n gorfod cymryd i ystyriaeth natur y cyfrwng biolegol, y modd y lledaenir yr haint, po mor debygol yw y bydd yn dod i gysylltiad â'r cyfrwng a'r mesurau rheoli sydd ar gael.</p> <p>Rhoi hyfforddiant a gwybodaeth ddigonol i famau newydd / beichiog.</p>				<p>Gall mesurau rheoli gynnwys cyfyngiant ffisegol, mesurau hylendid a defnyddio brechiadau os yw'r lefel bosib y bydd gweithwyr yn agored iddynt yn cyfiawnhau hynny.</p> <p>Os gwyddys y bydd risg uchel y bydd person yn agored i gyfrwng hynod heintus, yna bydd yn briodol i'r weithwraig feichiog osgoi hyn yn gyfan gwbl.</p>					
---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

