



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Cyfeirnod: 060
Rhif y Fersiwn:4
Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Cyfeirnod Blaenorol yr
Ymddiriedolaeth/BILI: 235

ASESIAD RISG MAMOLAETH A GWEITHDREFN BWYDO AR Y FRON

CYFLWYNIAD A NOD

Mae BIP Caerdydd a'r Fro wedi ymrwymo i fod yn 'Lle Gwych i Hyfforddi, Gweithio a Byw', gyda chynhwysiant, lles a datblygu wrth wraidd popeth a wnawn. Rhan bwysig o hyn yw sicrhau bod ein staff yn gweithio mewn amgylchedd diogel. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i ni gynnal asesiad risg o weithgareddau gwaith gweithwyr beichiog, y rhai sydd wedi rhoi genedigaeth o fewn y 6 mis blaenorol, a'r rhai sy'n bwydo ar y fron. Yn achos gweithwyr beichiog, dylid gwneud hyn cyn gynted ag y bydd eu rheolwr yn cael gwybod bod y gweithiwr yn feichiog. Dylai rheolwyr wneud beth bynnag sy'n rhesymol ymarferol i reoli unrhyw risg i iechyd y gweithiwr a'r plentyn yn ystod neu ar ôl y beichiogrwydd neu wrth fwydo ar y fron. Gall hyn gynnwys addasiadau dros dro y mae angen eu gwneud i amodau gwaith y gweithiwr.

Mae'r weithdrefn hon yn nodi trefniadau'r BIP i fodloni ei rwymedigaethau cyfreithiol a moesegol wrth ofalu am ei weithwyr sy'n bwydo ar y fron, sy'n feichiog neu sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf yn y gwaith.

AMCANION

- Creu amgylchedd gwaith diogel ar gyfer gweithwyr beichiog, y rhai sydd wedi rhoi genedigaeth o fewn y 6 mis diwethaf, a'r rhai sy'n bwydo ar y fron, gan sicrhau eu bod yn cael eu diogelu rhag unrhyw risgiau iechyd galwedigaethol sylweddol.
- Sicrhau cydymffurfiaeth â'r rheoliadau statudol.
- Sicrhau bod rheolwyr a phenaethiaid adrannau yn nodi ac yn asesu'r risgiau iechyd galwedigaethol penodol i weithwyr beichiog ac yn cymryd y mesurau angenrheidiol i'w lleihau a'u rheoli.
- Sicrhau bod systemau rheoli risg a weithredir yn cael eu hadolygu'n rheolaidd, a'u diwygio yn ôl yr angen.
- Cefnogi canlyniad gweithiwr ffit ac iach sy'n magu plentyn iach.

Cwmpas

Mae'r weithdrefn hon yn berthnasol i bob aelod o staff, gan gynnwys y rheini sydd â chontractau anrhydeddus.

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	2 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

At ddibenion y weithdrefn hon, nid yw'r rhywedd a neilltuwyd i chi adeg eich geni yn berthnasol.

Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb ac Iechyd	Nid yw Aseiad o'r Effaith ar Iechyd annibynnol wedi'i gwblhau gan fod y weithdrefn hon a'r Polisi Absenoldeb Mamolaeth, Mabwysiadu, Tadolaeth a Rhiant a Rennir wedi'u cwmpasu gan AEGI 'polisiâu sy'n ystyriol o deuluoedd'. Canfuwyd effaith gadarnhaol gan yr AEGI hwn.
Dogfennau i'w darllen ar y cyd â'r weithdrefn hon	Polisi Absenoldeb Mamolaeth, Mabwysiadu, Tadolaeth a Rhiant a Rennir Gweithdrefn Absenoldeb a Thâl Mamolaeth
Cymeradwywyd gan	Is-grŵp Polisi Cyflogaeth
Swyddog Gweithredol neu Gyfarwyddwr Bwrdd Clinigol Atebol	Cyfarwyddwr Gweithredol Pobl a Diwylliant
Awdur(on)	Ymgynghorydd Sicrwydd a Phrofiad Pobl/Coleg Nyrsio Brenhinol

Ymwadiad

Os yw dyddiad adolygu'r ddogfen hon wedi bod, sicrhewch mai'r fersiwn rydych yn defnyddio yw'r un fwyaf diweddar naill ai drwy gysylltu ag awdur y ddogfen neu'r [Gyfarwyddiaeth Lywodraethu](#).

Teitl y Ddogfen: Asesiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	3 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Crynodeb o adolygiadau/diwygiadau			
Rhif y Fersiwn	Dyddiad Cymeradwyo Adolygiad	Dyddiad Cyhoeddi	Crynodeb o Ddiwygiadau
1	Mai 2011		Cynnwys a gynhwyswyd yn flaenorol yn y Weithdrefn ar gyfer Asesu Risg ar gyfer Mamau Newydd a Beichiog
2	21 Ionawr 2015		Wedi'i ddiweddarau i adlewyrchu fformat BIP
3	09 Ion 2019	22 Ionawr 2019	<p>Newidiwyd yr enw o 'Asesiad Risg ar gyfer Mamau Newydd a Beichiog' i Weithdrefn Asesu Risg Mamolaeth</p> <p>Newidiwyd y cwmpas i ddatgan yn benodol nad yw'r weithdrefn hon wedi'i chyfyngu gan y rhyw a neilltuwyd i'r gweithiwr ar enedigaeth.</p> <p>Newidiwyd cyfeiriadau at 'hi/ei' i 'nhw/eu drwyddi draw.</p>
3a			Defnyddir terminoleg niwtral o ran y rhywiau drwyddi draw (e.e. gweithiwr beichiog a ddefnyddir yn lle 'mam newydd a beichiog')
4	05 Meh 2024		<p>Gweithdrefn Asesu Risg Mamolaeth (BIP 060) a Chanllawiau Bwydo ar y Fron a Chanllawiau Dychwelyd i'r Gwaith (BIP 192) wedi'u cyfuno mewn un ddogfen</p> <p>Mwy o bwyslais ar iechyd a lles y gweithiwr a'u babi</p> <p>Eglurhad ar y Ffurflen Asesu Risg y mae angen ei chwblhau ac ychwanegu hyperddolenni at wefan SharePoint lechyd a Diogelwch</p> <p>Wedi diweddarau'r adran lle i fynd am fwy o help</p>

Teitl y Ddogfen: Asesiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	4 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Tudalen Gynnwys

1	Diffiniadau	5
2	Cyfrifoldebau	5
2.1	Cyfrifoldebau Gweithredol	5
2.2.	Cyfrifoldebau Rheolwyr Llinell	5
2.3	Cyfrifoldebau Gweithwyr	5
2.4	Cyfrifoldebau Iechyd Galwedigaethol	6
2.5	Cyfrifoldebau Gwasanaethau Pobl	6
3	Gweithdrefn Asesu Risg	7
3.1.	Gweithdrefn Asesu Risg ar gyfer gweithwyr beichiog	7
3.2	Gweithdrefn Asesu Risg ar gyfer gweithwyr sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf	8
3.3	Asesiad risg ar gyfer gweithwyr sy'n bwydo ar y fron	9

Atodiadau

Atodiad 1 – Lle i fynd am fwy o help	10
Atodiad 2 – Canllawiau Asesu Risg	11
Atodiad 3 - Taflen Crynodeb Asesu Risg	13

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	5 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

1. DIFFINIADAU

Mae'r weithdrefn hon yn berthnasol i weithwyr sy'n feichiog neu sydd wedi rhoi genedigaeth yn y 6 mis diwethaf neu sy'n bwydo ar y fron. Diffinnir "rhoi genedigaeth" yn Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith fel "rhoi geni i blentyn byw neu, ar ôl beichiogrwydd 24 wythnos, blentyn marw-anedig".

2. CYFRIFOLDEBAU

2.1 CYFRIFOLDEBAU GWEITHREDOL

Cyfrifoldeb y Cyfarwyddwr Gweithredol Pobl a Diwylliant yw sicrhau bod trefniadau yn eu lle i roi'r driniaeth ar waith ar gyfer gweithwyr sy'n feichiog, sydd wedi rhoi genedigaeth yn y 6 mis diwethaf neu sy'n bwydo ar y fron.

2.2. CYFRIFOLDEBAU RHEOLWYR LLINELL

Mae gan reolwyr llinell gyfrifoldeb i sicrhau iechyd a lles eu tîm, a rhan o hyn yw sicrhau bod y gweithle yn amgylchedd diogel i weithwyr sy'n feichiog neu sydd wedi rhoi genedigaeth o fewn y 6 mis diwethaf.

Yn ôl y gyfraith mae'n rhaid i reolwyr asesu'r risgiau i weithwyr oedran beichiogi fel rhan o'u hasesiad risg cyffredinol yn y gweithle. Yn ogystal, mae'n rhaid cynnal aseiad risg unigol sy'n cwmpasu anghenion penodol y gweithiwr, pan fyddant wedi rhoi gwybod i'w rheolwr eu bod:

- yn feichiog
- wedi rhoi genedigaeth i blentyn yn y chwe mis diwethaf
- yn bwydo ar y fron?

Dylai rheolwyr adolygu'r aseiad risg yn rheolaidd i sicrhau bod iechyd a lles y gweithiwr yn cael ei ddiogelu.

Dylai rheolwyr sicrhau eu bod wedi cael eu hyfforddi yn y broses asesu risg. Os nad ydynt wedi gwneud hynny, dylid gofyn am arweiniad am gynnal yr aseiad risg gan uwch reolwr sydd wedi ymgymryd â'r hyfforddiant.

2.3 CYFRIFOLDEBAU GWEITHWYR

O dan y Ddeddf Iechyd a Diogelwch, mae gan unigolion sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron ddyletswydd gofal bersonol i sicrhau eu hiechyd a'u diogelwch eu hunain yn y gwaith a hefyd iechyd eu plentyn heb ei eni neu newydd ei eni.

2.3.1 Gweithwyr sy'n feichiog

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	6 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Hysbysu eu rheolwr yn ysgrifenedig cyn gynted â phosibl pan fyddant yn feichiog. (Hyd nes y bydd y BIP wedi derbyn hysbysiad ysgrifenedig, ni fydd yn gwybod bod angen aseiad risg.)

Cydymffurfio â'r aseiad risg a gynhaliwyd a dilyn y cyngor a roddwyd.

Peidio â datgelu eu hunain i unrhyw berygl hysbys neu risg bosibl.

2.3.2 Gweithiwr sydd wedi rhoi genedigaeth o fewn y 6 mis diwethaf

Cydymffurfio â'r aseiad risg a gynhaliwyd a dilyn y cyngor a roddwyd.

2.3.3 Gweithwyr sy'n bwydo ar y fron

Rhowch hysbysiad i'r cyflogwr ei fod yn bwydo ar y fron. Fe'ch cynghorir i wneud hyn cyn dychwelyd i'r gwaith (neu ddiwrnod 'Cadw mewn Cysylltiad'), fel y gall y cyflogwr sicrhau eu bod yn dychwelyd i amgylchedd iach, diogel ac addas.

2.4 CYFRIFOLDEBAU'R GWASANAETH IECHYD GALWEDIGAETHOL

Rhoi cyngor i weithwyr sy'n feichiog neu sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf os gofynnir ynghylch eu hiechyd a'u peryglon a'u risgiau galwedigaethol.

Rhoi cyngor i reolwyr yn ôl yr angen.

Adolygu a gwirio gyda gweithwyr ar ôl iddynt dychwelyd i'r gwaith ar ôl yr enedigaeth fel y bo'n briodol.

2.5 CYFRIFOLDEBAU GWASANAETHAU POBL

Cynnig cyngor cyson i reolwyr os oes angen tynnu gweithwyr sy'n feichiog, sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf neu sy'n bwydo ar y fron o risg a nodwyd neu o waith nos fel a ganlyn:

- Cynorthwyo rheolwyr os oes rhaid addasu amodau gwaith a/neu oriau gwaith dros dro.
- Cynorthwyo rheolwyr i chwilio am waith amgen addas.
- Os ydych chi'n gweithio gyda'r nos ar hyn o bryd a gallai hyn effeithio ar iechyd a diogelwch, er mwyn cynnig cyngor ar ddod o hyd i waith addas arall yn ystod y dydd.

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	7 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

- Cynghori ar oblygiadau atal gweithwyr sy'n feichiog neu sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf o'r gwaith cyhyd ag sy'n angenrheidiol i ddiogelu eu hiechyd a'u diogelwch neu iechyd y plentyn.

3. GWEITHDREFN ASESU RISG

3.1 GWEITHDREFN ASESU RISG AR GYFER GWEITHWYR BEICHIOG

Rhaid i'r aseiad risg nodi risgiau a allai achosi niwed i'r gweithiwr yn ystod beichiogrwydd. Rhaid rheoli unrhyw beryglon newydd a nodwyd yn weithredol.

Dylai'r Rheolwr drafod â'r Gweithiwr a oes unrhyw gyflyrau neu amgylchiadau gyda'u beichiogrwydd a allai effeithio ar eu gwaith ac unrhyw bryderon sydd ganddynt am sut y gallai eu gwaith effeithio ar eu beichiogrwydd. Rhaid ystyried unrhyw argymhelliad meddygol a ddarperir gan feddyg neu fydwraig y gweithiwr. Dylai'r aseiad risg gael ei ddogfennu ar [Ffurflen asesu risg lechyd a Diogelwch Rhan 2](#). Er mwyn asesu'r risg i'r gweithiwr, dylid ystyried peryglon a mesurau rheoli a nodwyd mewn aseidiadau risg perthnasol cyfredol eraill e.e. Codi a Chario, Straen, COSHH. Darperir canllawiau pellach ar gyfer ystyriaethau eraill i gynorthwyo'r aseiad risg yn Atodiad 2 –. Mae taflen crynodeb aseiad risg hefyd yn cael ei darparu yn Atodiad 3. Fodd bynnag, canllaw yn unig yw'r rhestr hon ac efallai fod risgiau penodol eraill wedi'u hamlygu mewn rhai meysydd.

Dylai'r gweithiwr gynnal yr aseiad risg fel eu bod yn gwybod sut byddwn yn eu cadw nhw a'u plentyn yn ddiogel, a'u bod yn ymwybodol o unrhyw risgiau posibl a nodwyd.

Gallai amodau gwaith beri risg i'r gweithiwr a/neu'r plentyn ar wahanol adegau. Wrth i'r beichiogrwydd fynd yn ei flaen, gall effeithio ar y gweithwyr: dehurwydd, ystwythder, cydsymud, cyflymder symud, estyn. Felly, dylai'r rheolwr adolygu'r Aseiad Risg sydd wedi'i gynnal yn rheolaidd gan y gallai hyn newid gydag amser. Dylid gwneud hyn gyda'r gweithiwr fel a ganlyn:

Adolygiad wedi'i Ddogfennu (Os nad oes unrhyw newid i'r risg, bydd nodyn i ddweud bod yr adolygiad wedi'i gynnal ynghyd â'r dyddiad adolygu yn ddigonol)	<ul style="list-style-type: none">Bob mis hyd at 32 wythnosBob pythefnos hyd at 32-36 wythnosBob wythnos o 36 wythnos
--	---

Os caiff risg ei nodi, dylid hysbysu'r gweithiwr am hyn a pha fesurau a gymerir i atal dod i gysylltiad â'r peryglon. Os yw aseidiadau risg blaenorol wedi nodi risg i weithwyr, dylai mesurau digonol fod ar waith. Efallai y bydd angen addasu'r rhain fel sy'n briodol.

OS CAIFF RISG EI NODI

Teitl y Ddogfen: Asesiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	8 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Os oes risg sylweddol o hyd ar ôl i fesurau diogelwch gael eu rhoi ar waith, dylid dilyn y camau canlynol (ar y cyd â Gwasanaethau Iechyd Galwedigaethol a/neu Bobl).

Cam 1 - Addasu amodau gwaith a/neu oriau gwaith dros dro; neu, os nad yw'n rhesymol gwneud hynny, neu os na fyddai'n osgoi'r risg –

Cam 2 - Cynnig gwaith amgen addas os oes peth ar gael. Gall Gwasanaethau Pobl helpu i ddod o hyd i waith arall yn rhywle arall os nad oes dewis addas arall yn yr adran. Os nad yw hynny'n ymarferol, rhaid i chi –

Cam 3 - Eu hatal o'r gwaith (ar y gyfradd gyflog presennol) am gyhyd ag y bo angen i ddiogelu eu hiechyd a'u diogelwch neu iechyd y plentyn.

Efallai na fydd angen y camau hyn oni bai bod risg sylweddol yn parhau. Dylid cael cyngor pellach gan y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol/Adran Iechyd a Diogelwch.

GWEITHIO GYDA'R NOS

Rhaid i weithwyr beichiog sy'n gwneud gwaith nos gael ystyriaeth arbennig. Os bydd Ymarferydd Cyffredinol neu fydwraig gofrestrdedig yn cyhoeddi Nodyn Ffitrwydd sy'n nodi y gallai gwaith nos effeithio ar eu hiechyd a'u diogelwch, dylech ystyried yr opsiynau canlynol:

Cam 1 Cynnig gwaith addas yn ystod y dydd os yw ar gael. Os nad yw hyn yn rhesymol:

Cam 2 Eu hatal o'r gwaith (h.y. rhoi absenoldeb â thâl) am gyhyd ag y bo angen i ddiogelu eu diogelwch neu eu hiechyd neu iechyd y plentyn.

Gellir cael cyngor pellach gan y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol.

3.2 GWEITHDREFN ASESU RISG AR GYFER GWEITHWYR SYDD WEDI RHOI GENEDIGAETH YN YSTOD Y 6 MIS DIWETHAF

Os bydd gweithiwr yn dychwelyd i'r gwaith o fewn 6 mis i roi genedigaeth, dylai ei reolwr gynnal asesiad risg cyn iddynt dychwelyd i asesu unrhyw risgiau a allai fod yn gysylltiedig â'u dychwelyd. Os yw'r gweithiwr yn bwydo ar y fron, dylid cynnal asesiad risg yn unol ag adran 3.3. isod.

3.3 ASESAD RISG AR GYFER GWEITHWYR SY'N BWYDO AR Y FRON

Mae gweithwyr sy'n bwydo ar y fron yn cael eu diogelu rhag aflonyddu a allai gynnwys triniaeth niweidiol neu leddfdu ymosodol ar sail bwydo ar y fron.

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	9 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Mae'r gyfraith yn nodi y gall mam benderfynu pa mor hir y maent am fwydo ar y fron ac nad oes angen iddynt stopio pan fyddant yn dychwelyd i'r gwaith.

Ni ddylai gweithwyr sy'n bwydo ar y fron fod yn agored i risgiau a allai niweidio iechyd a diogelwch cyhyd â'u bod yn bwydo ar y fron.

Rhaid i'r rheolwr llinell gynnal aseiad risg i sicrhau nad oes unrhyw risgiau i'r gweithiwr sy'n bwydo ar y fron. Dylid ystyried peryglon a mesurau rheoli a nodwyd mewn aseidiadau risg perthnasol cyfredol eraill e.e. Codi a Chario, Straen, COSHH. Darperir canllawiau pellach ar gyfer ystyriaethau eraill i gynorthwyo'r aseiad risg yn Atodiad 2 –. Mae taflen crynodeb aseiad risg hefyd yn cael ei darparu yn Atodiad 3. Fodd bynnag, canllaw yn unig yw'r rhestr hon ac efallai fod risgiau penodol eraill wedi'u hamlygu mewn rhai meysydd.

Fel cyflogwr, mae'n ofynnol yn gyfreithiol i'r Bwrdd Iechyd ddarparu lle gorffwys i weithwyr beichiog ac sy'n bwydo ar y fron.

Mae'r canllawiau'n argymhell y dylai gweithwyr gael mynediad i ystafell breifat, lân a chyfforddus gyda drws y gellir ei gloi - nid toiled - lle y gallant wasgu allan.

Rhaid i reolwyr drefnu bod gan weithwyr sy'n bwydo ar y fron amgylchedd preifat, iach a diogel i wasgu llaeth allan a'i storio. Os defnyddir swyddfa, mae'n rhaid iddi fod yn briodol. Dylai fod arwydd "Peidiwch ag aflonyddu" ar y drws i sicrhau preifatrwydd. Nid yw'n addas defnyddio toiledau at y diben hwn. Yn ddelfrydol, dylai fod yn agos at eu man gwaith i wneud hyn mor hawdd â phosibl iddyn nhw. Dylid labelu llaeth neu fagiau oer sy'n cael eu storio mewn oergell yn glir.

Efallai bydd angen ystyried addasiadau dros dro i amodau gwaith neu oriau gwaith a nodwyd gan aseiad risg, er enghraifft gweithio shifftiau byrrach, rhagor o seibiannau ar gyfer gwasgu llaeth allan, osgoi gwaith nos neu arosiadau dros nos.

Atodiad 1

Lle i fynd am gymorth

[Iechyd Galwedigaethol: YAC 43264 / 42665 \(allanol 029 2184 3264 / 2665\)](#) neu [YALI 25140 \(allanol 029 218 5140\)](#)

Adran Gwasanaeth Pobl: 36287 (allanol 029 21836287) neu e-bost

CAVHR_Actionpoint@wales.nhs.uk

Teitl y Ddogfen: Asesiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	10 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Adran Iechyd a Diogelwch y BIP: 36560 (allanol 029 21836560) neu'r

[Wefan Sharepoint Iechyd a Diogelwch](#)

Mae rhagor o wybodaeth am ddeddfwriaeth ar gael gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch; www.hse.gov.uk

Maternity Action: Cyngor ar hawliau a budd-daliadau mamolaeth:

www.maternityaction.org.uk

Gwefan Llywodraeth Cymru: Gwybodaeth am fwydo ar y fron a dychwelyd i'r gwaith.

www.cymru.gov.uk

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cyngor ar gyfraith gwahaniaethu a hawliau dynol. www.equalityhumanrights.com

Llinell Gymorth Genedlaethol Bwydo ar y Fron: 0300 100 0212.

Menter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF www.unicef.org.uk/babyfriendly/

Hyfforddiant ac Adnoddau

Hyfforddiant Asesu Risg - [IMS 13 - Hyfforddiant \(sharepoint.com\)](#)

Atodiad 2

ASESIAD RISG

Mae asesiad risg ar gyfer gweithwyr sy'n feichiog, sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf neu sy'n bwydo ar y fron yn cael ei gynnal yn yr un modd ag asesiadau risg eraill gan ddefnyddio Rhan 2 o'r Ffurflen Asesu Risg Iechyd a Diogelwch. Mae cyngor ar asesu risg a rhestrau gwirio ar gael ar y [wefan Sharepoint Iechyd a Diogelwch](#).

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	11 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Dyma enghreifftiau o Beryglon mewn cyfleusterau Gofal Iechyd, a allai fod yn berthnasol:

<p><i>CORFFOROL</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Sefyll neu eistedd am amser hir, ystum gwael a manau cyfyng Codi a chario llwythi lle mae risg o anaf Siociau a dirgrynu Sŵn Ymbelydredd ïoneiddio Ymbelydredd nad yw'n ïoneiddio Llithro, baglu a chwympo 	<p><i>BIOLEGOL:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Clefydau heintus Unrhyw gyfrwng biolegol a allai fod yn beryglus i weithiwr sy'n feichiog neu i'w plentyn heb ei eni, weithiwr sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf neu sydd wedi bod yn bwydo ar y fron Mae'r rhain i'w cael yn arbennig mewn labordy neu amgylchedd ward ac maent yn cynnwys cyfryngau megis rwbela, varicella zoster, hepatitis A, B, C, twbercwlosis, HIV/AIDS, teiffoid, herpes, cytomegalovirus a listeria Anaf miniog
<p><i>CEMEGOL</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Sylweddau wedi'u labelu R40, R45, R46, R49, R61, R63, R64 ac R68 Cyfryngau cemegol eraill – gweler aseidiadau COSHH Mercwri a deilliadau mercwri Plwm Deunyddiau ymbelydrol Cyffuriau cytotoocsig Cyfryngau cemegol amsugno croen hysbys a pheryglus (gweler aseidiadau COSHH) Carbon monocsid 	<p><i>AMODAU GWAITH</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Oriau hir, gwaith shifft a gwaith nos Cyfleusterau gorffwys a hylendid Cyfleusterau storio ar gyfer gweithwyr bwydo ar y fron Blinder meddyliol a chorfforol, oriau gwaith/goramser Straen galwedigaethol Gwres neu oerni eithafol. Gweithio gyda VDUs - ystum gwael Gweithio unigol Gweithio ar uchder Teithio Trais sy'n gysylltiedig â gwaith Offer gwaith ac offer diogelu personol (PPE) Peryglon o ganlyniad i faeth amhriodol (h.y. seibiannau rheolaidd)

Unwaith y bydd y peryglon wedi'u nodi, mae angen asesu'r risg h.y. y tebygolrwydd y bydd y perygl yn achosi anaf. Mae'r offer asesu risg yn

Teitl y Ddogfen: Asesiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	12 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

darparu graddfa i amcangyfrif risg a rhoi cyngor ar yr angen am ymyrraeth. Mae cyngor pellach ar gael e.e. o daflenni data diogelwch, yr Adran Iechyd a Diogelwch, y Cynghorwyr Codi a Chario, a'r Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol.

Os yw'r asesiad risg yn datgelu risg annerbyniol, dylai rheolwyr chwilio am ffyrdd o ddileu'r risg neu leihau'r risg cymaint â phosibl e.e. trwy wneud y gwaith mewn ffordd arall neu ddefnyddio cyfrwng gwahanol. Fel arall, dylid ceisio adleoli dros dro i ddyletswyddau eraill. Os nad yw hyn yn bosibl, dylai'r gweithiwr sy'n feichiog, sydd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 6 mis diwethaf neu sy'n bwydo ar y fron gael ei dynnu oddi ar ddyletswyddau sy'n arwain at ddod i gysylltiad â'r perygl hwn.

Ar bob adeg mae'n bwysig rhoi gwybod yn gyson i'r gweithiwr am gynnydd a chanfyddiadau'r asesiad risg.

Teitl y Ddogfen: Aseiad Risg Mamolaeth a Gweithdrefn Bwydo ar y Fron	13 o 13	Dyddiad Cymeradwyo: 5 Mehefin 2024
Cyfeirnod: 060		Dyddiad Adolygu Nesaf: 5 Meh 2027
Rhif y Fersiwn: 4		Dyddiad Cyhoeddi:
Cymeradwywyd gan: Is-grŵp Polisi Cyflogaeth		

Atodiad 3

TAFLEN CRYNODEB O ASESU RISG	
Enw'r aelod o staff:	
Adran:	
Swydd:	
Manylion bechiogrwydd neu fam newydd, dyddiad cychwyn absenoldeb mamolaeth/tystysgrif feddygol gan feddyg teulu:	
Dyddiad cyflawni disgwylidig/gwirioned dol:	
A oes aseiad risg o'r gweithle wedi'i gynnal? Os NA, cwblhewch aseiad risg cyn gynted â phosibl - dyddiad cwblhau: (Mae ffurflen asesu risg ar gael ar y wefan SharePoint)	DO / NADDO
A oes risg wedi'i nodi?	DO / NADDO
A yw'r gweithiwr wedi cael gwybod am y risg bosibl?	DO / NADDO
A oes angen ystyried mesurau diogelwch arbennig?	DO / NADDO
A oes angen i chi addasu eich amodau gwaith?	DO / NADDO
Ydych chi'n gallu cynnig gwaith amgen addas (os yw'n berthnasol)?	DO / NADDO
A oes risg bosibl i'r fam newydd neu feichiog o hyd?	DO / NADDO
Os DO, a yw camddefnydd meddygol yn berthnasol?	DO / NADDO
Dyddiad:
A oes angen atgyfeiriad i'r Adran lechyd Galwedigaethol? Dyddiad yr atgyfeiriad i lechyd Galwedigaethol Yr ymateb a dderbyniwyd:	DO / NADDO
Camau y mae angen eu cymryd:	
Enw'r person sy'n cwblhau'r ffurflen: Swydd: Llofnod: Dyddiad:	
