Rhoi'r gorau i ddau

Llongyfarchiadau ar fod yn feichiog

Un o'r newidiadau pwysicaf y gallwch chi ei wneud i wella eich iechyd a diogelu eich baban, yw rhoi'r gorau i smygu.

Pam nawr yw'r amser perffaith i stopio smygu?
Bydd eich meddyg neu'ch bydwraig wedi siarad â chi am fuddion rhoi'r gorau i smygu yn ystod eich beichiogrwydd, a ph'un a fyddwch chi'n penderfynu rhoi'r gorau i smygu ai peidio, peidiwch â synnu os cewch eich holi am eich smygu trwy gydol eich beichiogrwydd. Y newyddion da yw y bydd rhoi'r gorau i smygu nawr yn golygu eich bod chi'n rhoi'r dechrau gorau posibl i'ch baban, a byddwch chi'n iachach trwy gydol eich beichiogrwydd, ac ar adeg geni'r baban.

Beth sy'n digwydd i'm baban pan rwy'n smygu?
Mae smygu'n ei gwneud hi'n anoddach i'ch baban gael yr ocsigen a'r maeth sydd ei angen. Gall roi straen ychwanegol ar galon eich baban, ac mae'n effeithio ar ddatblygiad ei ysgyfaint. Bob tro y byddwch chi'n smygu sigarét, mae dros 7,000 o gemegau gwenwynig yn mynd i mewn i'ch llif gwaed, ac yn pasio drwodd i'ch baban. Gall y cemegau hyn niweidio eich baban ac achosi problemau, nid yn unig pan fyddwch chi'n feichiog, ond ar ôl i'r baban gael ei eni hefyd, gan gynnwys:

- Marw-enedigaeth
- Camesgoriad
- Geni cyn pryd (cynnar)
- Marwolaeth yn y crud
- Pwysau geni isel a baban heb ddatblygu digon
- Namau geni
- Clust ludiog
- Problemau ymddygiadol, fel anhwylderau diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd
- Perfformiad addysgol is
- Asthma

Beth os yw fy mhartner yn smygu hefyd?
Os yw'ch partner yn smygu, bydd hyn hefyd yn effeithio ar iechyd eich baban, oherwydd y gallech fod yn agored i'r mwg y mae'n ei anadlu allan. Trwy roi'r gorau i smygu gyda'ch gilydd, byddwch yn gallu cynorthwyo eich gilydd, a byddwch yn cymryd cam cadarnhaol tuag at ddiogelu eich baban rhag effeithiau niweidiol mwg ail-law.

Beth am roi'r gorau i smygu gyda'ch gilydd?
Y foment y byddwch chi'ch dau yn stopio smygu, byddwch chi'n diogelu iechyd eich baban. Os hoffai eich partner, neu unrhyw un arall yn eich cartref, roi'r gorau i smygu, siaradwch â'ch bydwraig neu'ch arbenigwr stopio smygu am eu cyfeirio nhw at Helpa Fi i Stopio. Fel arall, cysylltwch ag aelod o dîm Helpa Fi i Stopio:

Ffoniwch 0800 085 2219

Gwnewch gais am alwad yn ôl ar-lein ar www.helpmequit.wales/cy/quit-now

Anfonwch HMQ mewn neges destun 80818

Mwg ail-law
Pa bryd bynnag y bydd smygwr yn tanio sigarét, cynhyrchir mwg ail-law. Dyma'r mwg sy'n cael ei anadlu allan gan y smygwr, yn ogystal â'r mwg sy'n cael ei greu gan ben y sigarét sydd wedi ei thanio.

Mae bod yn agored i fwg ail-law yn:
- Dyblu'r risg o farwolaeth yn y crud i fabanod sy'n byw gyda smygwyr
- Dyblu'r risg o lid bacterol yr ymennydd
- Cynyddu'r risg o heintiau yn rhan isaf y system anadlol a chlefyd canol y glust mewn plant

Mae ymchwil yn dangos bod plant sy'n byw gyda smygwyr yn fwy tebygol o roi cynnig ar smygu eu hunain.

Gwybodaeth i'ch helpu chi rhoi'r gorau i smygu a pharhau i wneud
Gofynnwch i'ch bydwraig neu eich arbenigwr stopio smygu am gopi o'r llyfryn Pasbort i Fod yn Ddi-fwg. Yn y llyfryn, cewch lawer o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu chi wrth i chi roi'r gorau i smygu, gan gynnwys paratoi i roi'r gorau i smygu, beth i'w ddisgwyl pan fyddwch chi'n rhoi'r gorau i smygu, a buddion rhoi'r gorau i smygu, a sut i barhau am byth.

Meddyginiaeth stopio smygu a beichiogrwydd
Ar gyfer smygwyr beichiog, mae defnyddio meddyginiaeth stopio smygu yn well na pharhau i smygu, ond dim ond ar ôl i chi fethu rhoi'r gorau i smygu heb feddyginiaethau. Cymhorthion eraill stopio smygu yn hytrach na chlytiau fyddai'r dewis cyntaf, ond gallwch ddefnyddio clytiau, ar yr amod na chant eu gadael ymlaen dros nos, a heb fod yn hwy nag 16 awr mewn cyfnod o 24 awr. Ni ddylech ddefnyddio unrhyw feddyginiaeth ar bresgripsiwn, fel Champix a Zyban, os ydych chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron. Siaradwch â'ch arbenigwr stopio smygu a all eich helpu chi i ddewis pa feddyginiaeth stopio smygu trwyddedig yr hoffech chi ei defnyddio.

Chwalu'r chwedlau

Alla' i leihau nifer y sigaréts rwy'n eu smygu yn hytrach na stopio'n gyfan gwbl?
Efallai bod lleihau nifer y sigaréts rydych chi'n eu smygu yn ymddangos yn syniad da, ond byddwch chi'n gwneud rhywbeth a elwir yn 'smygu cyfadferol'. Mae hyn yn golygu y byddwch chi, heb sylweddoli, yn mewnanadlu'n ddyfnach neu'n smygu mwy o bob sigarét i wneud iawn am smygu llai o sigaréts. Mae hyn yn wael i chi a'ch baban, oherwydd y byddwch chi dal yn mewnanadlu mwg tybaco niweidiol, ac yn parhau i fod yn ddibynnol ar nicotin. Rydym ni'n argymell stopio'n gyfan gwbl oherwydd, er y bydd yn anodd i ddechrau, byddwch chi a'ch baban yn teimlo'r buddion yn fuan iawn.

Rwy'n agosáu at ddiwedd fy meichiogrwydd, felly beth yw'r pwynt stopio nawr?
Nid yw hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i smygu. Mae rhoi'r gorau i smygu ar unrhyw adeg yn ystod beichiogrwydd yn lleihau'r risg o roi niwed i'ch baban. Fodd bynnag, mae cynllunio i roi'r gorau i smygu cyn gynted ag y gallwch chi, yn golygu dechrau gwell i fywyd eich baban.

Beth am smygu a bwydo ar y fron?
Bydd bwydo ar y fron yn rhoi dechau da mewn bywyd i'ch baban. Os byddwch chi'n rhoi'r gorau i smygu, ni fyddwch chi'n pasio nicotin a gwenwynau eraill o fwg sigarét ymlaen i'ch baban trwy laeth y fron. Byddwch chi hefyd yn lleihau pa mor agored yw eich baban i fwg tybaco, a fydd yn helpu i ddiogelu iechyd eich plentyn. Ar ôl geni'ch baban, mae'r ffaith fod y naill riant neu'r llall yn smygu yn cynyddu'r risg o farwolaeth yn y crud, a phroblemau iechyd eraill.

Mae smygu yn gwneud i mi ymlacio ac rwy'n gwybod y bydd rhoi'r gorau i smygu yn achosi straen. Does bosib ei bod hi'n well i'm baban fy mod i wedi ymlacio?
Gall smygu ryddhau cyffur yn yr ymennydd sy'n gwneud i'ch corff ymlacio, ond mae hefyd yn cynyddu curiad eich calon a'ch pwysedd gwaed. Mae smygu hefyd yn lleihau faint o ocsigen o fwyd sy'n cyrraedd eich baban. Os byddwch chi'n parhau i smygu, bydd yn niweidiol i'ch baban, ac ni fydd yn lleihau eich lefelau straen. Mewn gwirionedd, ar ôl 3 i 4 wythnos o roi'r gorau i smygu, mae'r rhan fwyaf o smygwyr yn dweud eu bod nhw wedi ymlacio mwy ac yn teimlo llai o straen.

A yw'n wir, os bydda' i'n parhau i smygu, y bydd fy maban yn llai a bydd yr enedigaeth yn haws?
Gan y gall smygu achosi i'ch baban gael pwysau geni isel, efallai eu bod nhw'n llai ond maen nhw'n debygol o fod heb ddatblygu digon hefyd, ac yn dioddef problemau iechyd eraill. Nid yw cael baban llai yn golygu y byddwch chi'n cael genedigaeth haws, a gall parhau i smygu achosi problemau iechyd i chi a'ch baban.

Mae fy mhartner yn dal i smygu, felly a yw hi'n iawn iddo smygu mewn un ystafell?
Ni fydd sefyll wrth ffenestr neu ddrws agored, neu smygu mewn ystafell arall yn y tŷ, yn eich diogelu chi a'ch baban. Gall mwg aros yn yr aer am hyd at dair awr ar ôl i rywun orffen sigarét, hyd yn oed os yw'n gadael ffenestr neu ddrws ar agor. Hyd yn oed os byddwch chi'n caniatáu smygu mewn un ystafell yn unig, bydd y mwg yn lledaenu i weddill y tŷ, gan wneud pobl eraill yn agored i fwg ail-law. Os nad yw'ch partner yn barod i roi'r gorau i smygu neu os bydd gennych chi ymwelwyr yn eich cartref sy'n smygu, dylech ofyn iddyn nhw fynd tu allan i gael sigarét. Yr unig ffordd i ddiogelu eich hun a'ch baban rhag mwy ail-law yw cadw eich cartref yn hollol ddi-fwg.

Rwyf wedi rhoi cynnig ar roi'r gorau i smygu o'r blaen, felly a fydda' i'n gallu defnyddio'r gwasanaeth eto?
Wrth gwrs. Gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth pa faint bynnag o weithiau y bydd ei angen arnoch chi. Mae'n wych eich bod chi'n parhau i geisio stopio smygu. Rydych chi'n amlwg wedi ymroi i wella eich iechyd ac iechyd eich baban, trwy dorri'n rhydd o'r ddibyniaeth. Meddyliwch am eich ceisiadau blaenorol i roi'r gorau i smygu fel profiadau dysgu newydd a chamau cadarnhaol tuag at fod yn ddi-fwg.

Peidiwch byth â rhoi'r gorau i roi'r gorau

Cymorth a chyngor rhwng sesiynau
Mae eich arbenigwr stopio smygu yno i'ch helpu chi yn ystod eich taith rhoi'r gorau i smygu. Os bydd angen cyngor arnoch chi rhwng sesiynau, cysylltwch â:

Os na allwch gysylltu â'ch arbenigwr stopio smygu, ffoniwch Helpa Fi i Stopio ar **0800 085 2219** i siarad â rhywun a all eich helpu chi.