



ALCOHOL A CHI

DEFNYDDIWCH Y CANLLAW HWN I WNEUD Y CANLYNOL:



Darganfyddwch
sut y gall yfed llai ein
helpu ni



Gwirio faint rydych
chi'n ei yfed



Defnyddio awgrymiadau
a syniadau i gynllunio i
dorri i lawr



Dod o hyd i gymorth
ychwanegol ynghylch
alcohol, defnyddio sylweddau
a chadw'n ddiogel

Gall lleihau faint o alcohol rydyn ni'n ei yfed wneud i ni deimlo'n well a gwella ein hiechyd

Mae'r tudalennau yma i'ch helpu i ddysgu mwy am sut y gall yfed alcohol effeithio ar eich iechyd a'ch lles a gall eich helpu os ydych chi eisiau yfed llai.

Gall yfed alcohol niweidio ein hiechyd a'n lles mewn llawer o wahanol ffyrdd. O broblemau bob dydd - fel pen mawr, cwsg gwael, gwario mwy o arian nag yr ydym am ei wneud a theimlo'n bryderus - i effeithiau difrifol a hirdymor ar ein hiechyd.

Gallwch ddysgu mwy am sut mae alcohol yn effeithio ar iechyd [yma](#).



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

GALL YFED LLAI O ALCOHOL EIN HELPŲ NI...

Manteision tymor byr >



Â mwy o egni



Yn teimlo'n well yn y bore



Yn arbed arian



Â chroen sy'n edrych yn well

Manteision yn y tymor >



Yn cysgu'n well



Mewn gwell hwyliau



Yn helpu i gynnal pwysau iach



Â risg is o bwysedd gwaed uchel, clefyd yr afu a chanser

Yfed risg is

Nid oes lefel hollol ddiogel o alcohol i'w yfed ond po fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg o niweidio'ch iechyd. Mae'r risg hefyd yn fwy os ydych chi'n yfed alcohol yn rheolaidd.

Dylai rhai pobl fod hyd yn oed yn fwy gofalus wrth yfed alcohol, er enghraifft pobl sydd mewn perygl o gwmpo, sy'n cymryd meddyginiaethau ac sydd eisoes â phroblemau iechyd.

Alcohol



HELP US
HELP YOU

Gallwch leihau'r risgiau i'ch iechyd drwy ddilyn y cyngor hwn, sydd yr un peth i ddynion a menywod:



- Peidiwch ag yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos yn rheolaidd.
- Ceisiwch ledaenu unrhyw alcohol rydych chi'n ei yfed dros 3 diwrnod neu fwy a cheisiwch gael sawl diwrnod heb alcohol bob wythnos.
- Ceisiwch gyfyngu ar faint rydych chi'n ei yfed ar unrhyw un adeg.
- Os ydych chi'n feichiog neu'n meddwl y gallech chi feichiogi, mae'n fwy diogel i'ch babi osgoi alcohol yn gyfan gwbl.

Mae 83% o bobl yng Nghymru yn yfed ar lefelau risg is gyda 17% o'r rhain ddim yn yfed o gwbl. Mae hyn yn golygu nad yw alcohol yn debygol o niweidio eu hiechyd. Ond mae rhai pobl yn yfed yn drymach ac yn amlach.

Faint ydw i'n ei yfed?

Mae gan wahanol ddiodydd wahanol symiau o alcohol ynddynt. Gallwch weld faint o alcohol sydd mewn diod drwy wirio potel neu gan am:

- Lefel yr Alcohol yn ôl Cyfaint (ABV) – yn uwch os oes mwy o alcohol yn y ddiod
- Nifer yr unedau alcohol (diodydd safonol) yn y botel neu'r can

Mae'r llun isod yn dangos rhai enghreifftiau o faint o alcohol sydd mewn gwahanol ddiodydd. Gall gwybod faint o alcohol sydd yn eich diod eich helpu i gadw rheolaeth - gan eich helpu i aros yn iach ac arbed arian.

Gallwch ddysgu mwy am faint o unedau o alcohol sydd mewn gwahanol ddiodydd [yma](#).



Peint o lager/cwrw/seidr
cryfder cyffredin
(568ml ABV 4%)

2.3 uned



Gwydraid safonol o win
(175ml, ABV 13%)

2.3 uned



Mesur sengl o wirodydd
(25ml, ABV 40%)

1 uned

Beichiogrwydd ac yfed



- Os ydych chi'n feichiog neu'n meddwl y gallech chi feichiogi, mae'n fwy diogel i'ch babi osgoi alcohol yn gyfan gwbl.
- Gall yfed yn ystod beichiogrwydd arwain at niwed hirdymor i'ch babi, a pho fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg.

Mae'n debygol y bydd y risg o niwed i'ch babi yn isel os ydych chi wedi yfed symiau bach yn unig o alcohol cyn i chi wybod eich bod chi'n feichiog neu yn ystod beichiogrwydd, ond dylech chi osgoi yfed ymhellach.

Os ydych chi'n poeni am ddefnyddio alcohol yn ystod beichiogrwydd, neu os ydych chi'n dal i yfed alcohol, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig am eu cyngor a'u cefnogaeth. Mae rhagor o wybodaeth gan y GIG am alcohol a beichiogrwydd [yma](#).

Yfed llai o alcohol

Yn aml, gall faint rydyn ni'n ei yfed gynyddu'n araf a chyn i ni sylweddoli rydyn ni'n yfed llawer mwy nag yr oeddem wedi'i fwriadu neu ei eisiau. Mae pobl yn yfed alcohol am lawer o wahanol resymau - gall [Canllaw Hunangymorth y GIG](#) eich helpu i feddwl mwy am pam y gallech fod yn yfed alcohol.

Mae yna lawer o resymau dros roi'r gorau i yfed alcohol neu leihau faint rydych chi'n ei yfed. Gall gwneud hyd yn oed newid bach gael effaith fawr ar eich iechyd a'ch lles. [Mae diodydd ag alcohol hefyd yn llawn calorïau](#), felly gall lleihau faint rydych chi'n ei yfed eich helpu i golli pwysau ac arbed arian.

Os ydych chi'n yfed mwy nag yr hoffech chi, nid ydych chi ar eich pen eich hun. Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd torri'n ôl. Ond mae pob cam bach a gymerwch yn dod â chi'n agosach at eich nodau, a gall y gefnogaeth gywir ei gwneud hi'n haws.

Mae yna hefyd lawer o bethau syml y gallwch chi eu gwneud i leihau faint o alcohol rydych chi'n ei yfed neu hyd yn oed roi'r gorau iddi'n gyfan gwbl. Mae'r rhain yn cynnwys:



- **Cynllunio pryd y byddwch chi'n yfed** - anelu at o leiaf 2 ddiwrnod yn olynol heb alcohol a chynllunio sut i gadw rheolaeth ar adegau y gallech chi yfed mwy, fel noson allan neu barti.
- **Ceisio lleihau faint rydych chi'n ei yfed** - ceisiwch ddewis diodydd gyda llai o alcohol neu rhowch gynnig ar ddiodydd di-alcohol. Gallwch ddod o hyd i fwy o awgrymiadau i'ch helpu i yfed llai o alcohol [yma](#).
- **Defnyddio dyddiadur yfed, neu ap yfed**, fel yr un yma gan y [GIG](#), i helpu i gadw golwg ar eich arferion yfed a chynllunio ymlaen llaw. Gallwch ddod o hyd i enghraifft o ddyddiadur yfed [yma](#) neu gallwch gadw eich dyddiadur eich hun mewn llyfr nodiadau.

RHYBUDD IECHYD

Os ydych chi'n yfed llawer o alcohol a hynny'n aml, gall fod yn beryglus rhoi'r gorau i yfed yn rhy gyflym heb gael cymorth meddygol yn gyntaf. Siaradwch â'ch meddyg neu fferylllydd cyn i chi roi'r gorau i yfed alcohol os ydych chi'n teimlo pethau fel crynu, chwysu neu deimlo'n sâl ac yn bryderus nes i chi gael eich diod gyntaf o'r dydd.

Cymorth pellach

Os oes angen cymorth arnoch chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano gyda'u hyfed neu sylweddau eraill, siaradwch â **meddyg neu fferylllydd**.

Mae cymorth am ddim hefyd ar gael gan:

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro ([CAVDAS](#)).

Ewch i'r wefan hon neu ffoniwch 0300 300 7000 i gael gwybod mwy.

[DAN 24/7 Llinell Gymorth](#) Cyffuriau ac Alcohol Cymru.

Ewch i'r wefan hon neu ffoniwch 0808 808 2234, ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos, i gael gwybod mwy.

