

Dydd	Faint wnaethoch chi yfed?	Gyda phwy oeddech chi? Ble oeddech chi? Beth wnaethoch chi ei yfed?	Canlyniad. Sut effeithiodd arnaf i? Sut effeithiodd ar eraill? Faint wnes i ei wario? Effeithiau tymor byr a hirdymor?	Beth allech chi fod wedi'i newid i yfed llai?
Dydd Llun				
Dydd Mawrth				
Dydd Mercher				
Dydd Iau				
Dydd Gwener				
Dydd Sadwrn				
Dydd Sul				

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 fferyllydd 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 fferyllydd**.

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.