

# Mamau newydd a mamau beichiog sy'n gweithio

Canllaw cryno i'ch iechyd a diogelwch



Mae hyn yn fersiwn  
**Cwmraeg** o'r daflen  
INDG373(rev2), a  
gyhoeddwyd 04/13 yw hwn

## Cyflwyniad

Anelir y daflen hon at famau newydd a mamau beichiog. Mae'n ateb rhai cwestiynau sylfaenol a allai fod gennych wrth weithio tra'ch bod yn feichiog neu'n dychwelyd at y gwaith wedi rhoi genedigaeth. Mae'n cyflwyno'r camau gweithredu y dylai'ch cyflogwr eu cymryd i ddiogelu'ch iechyd a diogelwch ac iechyd a diogelwch eich plentyn, ac unrhyw gamau gweithredu mae angen i chi eu cymryd.

Nid yw bod yn feichiog neu fod yn fam newydd yn eich atal rhag gweithio a datblygu'ch gyrfa. Mae llawer o fenywod yn gweithio tra'u bod yn feichiog ac yn dychwelyd at y gwaith tra'u bod yn bwydo ar y fron.

Mewn rhai gweithleoedd, mae risgiau a allai effeithio ar iechyd a diogelwch mamau newydd a mamau beichiog ac iechyd a diogelwch eu plentyn ac mae deddfau penodol sy'n mynnu bod cyflogwyr yn diogelu iechyd a diogelwch mamau newydd a mamau beichiog.

## Pa reoliadau penodol sy'n bodoli i ddiogelu iechyd a diogelwch mamau newydd a mamau beichiog?

Yn bennaf, cynhwysir deddfau penodol ynghylch mamau newydd a mamau beichiog yn y gwaith yn:

- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 (MHSW), sy'n mynnu bod cyflogwyr yn diogelu iechyd a diogelwch mamau newydd a mamau beichiog;
- Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 sy'n mynnu bod cyflogwyr yn darparu cyfleusterau gorffwys addas;
- Deddf Cydraddoldeb 2010 sy'n darparu camau diogelu i fenywod beichiog a'r rhai hynny ar absenoldeb mamolaeth yn erbyn gwahaniaethu. Gan ddibynnu ar yr amgylchiadau, gall hyn gynnwys methu â chynnal asesiad risg dan MHSW ynghylch gweithwraig feichiog.

Mae'r rheoliadau hyn yn cwmpasu cyflogeion benywaidd mewn oed i gael plant a mamau beichiog neu famau newydd, gan gynnwys y rhai hynny sy'n bwydo ar y fron.

## Pa fath o risgiau allwn i fod yn agored iddynt?

Gallech fod mewn perygl oherwydd prosesau, amodau gweithio neu gyfryngau ffisegol, biolegol a chemegol, a bydd y risgiau hyn yn amrywio gan ddibynnu ar eich iechyd, ac ar gamau gwahanol o'ch beichiogrwydd. Gall rhai o'r risgiau mwyaf cyffredin gynnwys:

- codi/cario llwythau trwm;
- sefyll neu eistedd yn llonydd am gyfnodau hir o amser;
- amlygiad glefydau heintus (gellir gweld gwybodaeth bellach ar [www.hse.gov.uk/pubns/books/infection-mothers.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/infection-mothers.htm));
- amlygiad i blwm;

- amlygiad i gemegau gwenwynig;
- pwysau cysylltiedig â gwaith;
- gweithfannau ac ystum;
- amlygiad i ddeunydd ymbelydrol;
- bygythiad trais yn y gweithle;
- oriau gwaith hir;
- gweithleoedd sy'n rhy swnllyd.

## A oes rhaid imi ddweud wrth fy nghyflogwr fy mod yn feichiog neu fy mod yn bwydo ar y fron?

Os ydych yn feichiog, wedi rhoi genedigaeth yn y chwe mis diwethaf neu'n bwydo ar y fron, nid oes angen ichi hysbysu'ch cyflogwr. Fodd bynnag, mae'n bwysig i chi ac i ddiogeliad iechyd a diogelwch eich plentyn, ac at ddibenion absenoldeb mamolaeth, eich bod yn eu darparu â hysbysiad ysgrifenedig cyn gynted â phosibl. Pan ydynt wedi derbyn hysbysiad ysgrifenedig gennych, mae'n bosibl y bydd eich cyflogwr yn edrych eto ar eu hasesiad risg gwreiddiol er mwyn nodi a oes angen iddynt wneud mwy i sicrhau nad ydych chi na'ch baban yn agored i risg. Hefyd gall eich cyflogwr ofyn am dystysgrif gan eich meddyg teulu neu eich bydwaig i ddangos eich bod yn feichiog.

## A oes rhaid imi fod yn feichiog cyn bod fy nghyflogwr yn gweithredu i ddiogelu fy iechyd a diogelwch?

Nac oes. Mae'n ofynnol i'ch cyflogwr asesu'r risgiau ynghylch iechyd a diogelwch mae unrhyw gyflogeion yn agored iddynt yn y gwaith. Nid oes angen asesu unrhyw risgiau penodol i gyflogeion benywaidd mewn oed i gael plant a mamau newydd neu feichiog a'u baban newydd ar wahân, ond gellir eu hystyried fel rhan o, neu fel estyniad i, yr holl asesiad risg cyffredinol.

Pan ydych wedi rhoi gwybod i'ch cyflogwr mewn ysgrifen eich bod yn feichiog, mae'n bosibl y byddant am edrych eto ar eu hasesiad risg cyffredinol, gwreiddiol. Os na ellir cael gwared ar y risg, mae'n rhaid i'ch cyflogwr:

**Gweithred 1:** addasu'ch amodau gwaith ac/neu oriau gwaith dros dro - os nad yw hynny'n bosibl;

**Gweithred 2:** dylai'ch cyflogwr gynnig gwaith addas arall ichi (ar yr un gyfradd gyflog) os yw ar gael - os nad yw hynny'n ymarferol;

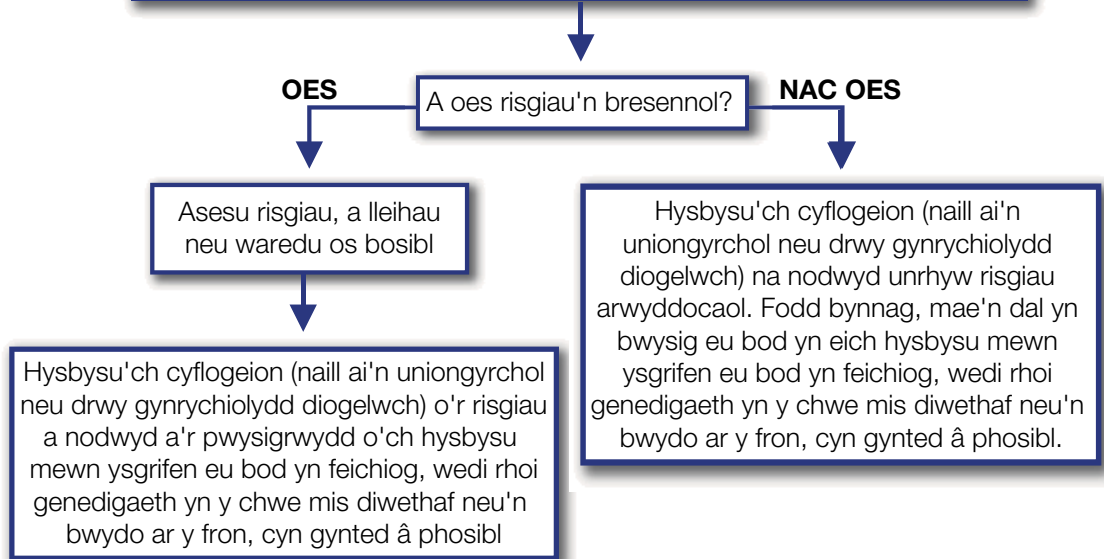
**Gweithred 3:** dylech gael eich atal dros dro o'ch gwaith ar absenoldeb taledig am gymaint o amser ag sydd ei angen, er mwyn diogelu eich iechyd a diogelwch chi, ac iechyd a diogelwch eich baban.

## Sut ddylwn gael fy nghynnwys yn y broses asesu risg?

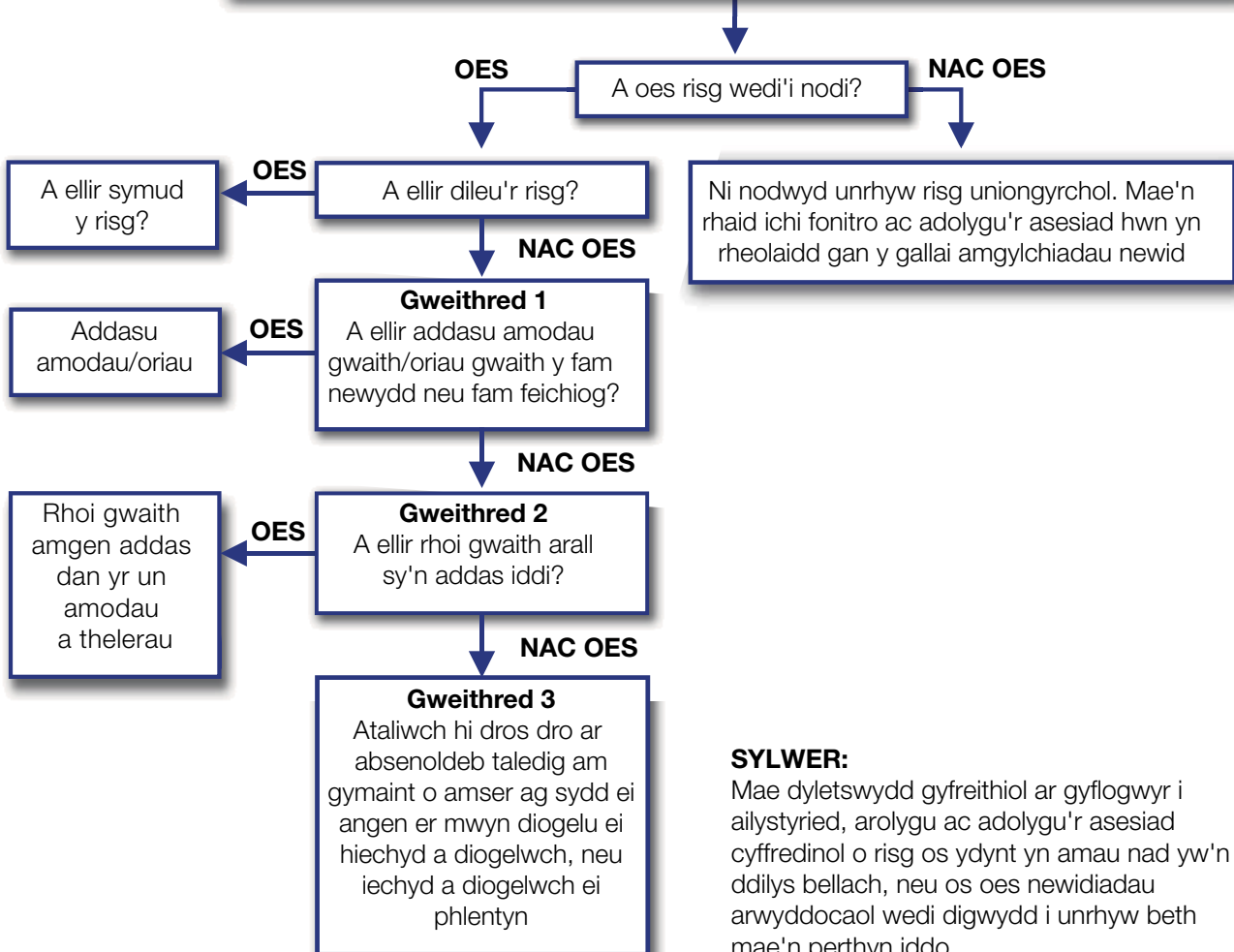
Fel rhan o ddyletswyddau cyffredinol eich cyflogwr mae'n rhaid iddynt eich hysbysu (naill ai'n uniongyrchol neu drwy eich cynrychiolydd diogelwch) o'r mesurau ataliol a mesurau diogelu a weithredir i leihau, gwaredu neu reoli risg. Efallai y bydd eich cyflogwr yn edrych eto ar eu hasesiad risg gwreiddiol er mwyn nodi a oes rhywbeth arall mae angen iddynt ei wneud i sicrhau nad ydych chi na'ch baban yn agored i risg.

Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eich cyflogwr am unrhyw gyngor rydych wedi'i gael gan eich meddyg neu fydwaig (e.e. cyflyrau meddygol cysylltiedig â beichiogrwydd fel pwysau gwaed uchel, hanes o golli plentyn ac ati) oherwydd y gallai hynny effeithio ar yr asesiad. Bydd eich cyflogwr yn defnyddio'r wybodaeth hon i adolygu eu hasesiad risg ac os oes angen i addasu'ch amodau gwaith yn unol â hynny. Gallwch ofyn am weld canlyniad yr asesiad risg ac mae'n rhaid i'ch cyflogwr ei ddangos ichi. Mae'r siart llif ar dudalen 3 yn amlinellu'r camau gweithredu mae'n rhaid i'ch cyflogwr eu cymryd i wneud hyn.

**CYFNOD 1: ASESIAD CYFFREDINOL O RISG**  
Asesu'r risg i iechyd a diogelwch eich cyflogwyr, gan gynnwys benywod mewn oedran i gael plant a mamau newydd a beichiog



**CYFNOD 2: AR ÔL HYSBYSU**  
Rydych wedi'ch hysbysu mewn ysgrifen bod cyflogai'n feichiog, wedi rhoi genedigaeth yn y chwe mis diwethaf neu'n bwydo ar y fron. *Edrychwch eto ar eich asesiad cyffredinol o risg fel y'i gwnaed yng Nghyfnod Un uchod*



**SYLWER:**  
Mae dyletswydd gyfreithiol ar gyflogwyr i ailystyried, arolygu ac adolygu'r asesiad cyffredinol o risg os ydynt yn amau nad yw'n ddilys bellach, neu os oes newidiadau arwyddocaol wedi digwydd i unrhyw beth mae'n perthyn iddo.

## **A yw'r asesiad risg yn cael ei ailadrodd wrth i'm beichiogrwydd gynyddu?**

Yn ôl y gyfraith mae'n ofynnol i gyflogwyr arolygu risgiau cyffredinol yn y gweithle. Dylai'ch cyflogwr fonitro ac arolygu unrhyw asesiad risg yn rheolaidd gan y gall amgylchiadau newid, yn arbennig ar gyfnodau gwahanol o'ch beichiogrwydd. Os ydych yn ystyried eich bod yn agored i risg yn y gwaith, mae angen ichi siarad â'ch cyflogwr amdani fel y gallant arolygu'r asesiad risg. Hefyd efallai y byddwch am siarad â'ch cynrychiolwyr diogelwch. Efallai y bydd unrhyw gyngor ysgrifenedig gan eich meddyg teulu i'ch cyflogwr o gymorth.

## **A allaf aildrefnu fy oriau i leihau lefel y pwysau sydd arnaf?**

Os yw'r asesiad risg yn nodi pwysau fel risg bosibl, dylai'ch cyflogwr gael gwared ar y risg, lle mae'n bosibl. Os nad yw hynny'n bosibl, dylid addasu'ch amodau gwaith neu oriau gwaith.

## **A oes gennyf hawl i seibiau gorffwys amlach?**

Fel mam newydd neu fam feichiog, mae'n debygol y byddwch angen mynd i'r toiled yn amlach, gan ei fod yn bwysig yfed diogon o hylifau tra'ch bod yn feichiog, a phan ydych yn bwydo ar y fron fel ei gilydd. Mae'n ddoeth cytuno ar amseriad a hyblygrwydd seibiau gorffwys gyda'ch cyflogwr fel rhan o'r broses asesu risg.

## **Rwyf wedi dweud wrth fy meddyg teulu fy mod yn ystyried bod fy mhroblemau iechyd wedi digwydd oherwydd risgiau rwyf wedi bod yn agored iddynt yn y gwaith. Rwyf yn feichiog, felly a ddylwn gael fy llofnodi i ffwrdd o'r gwaith?**

Efallai na fydd eich llofnodi i ffwrdd o'r gwaith yn datrys achos eich afiechyd ac o dan rhai amgylchiadau, gallai hyn effeithio ar eich budd-daliadau mamolaeth. Unwaith ei fod wedi'i hysbysu eich bod yn feichiog, efallai y bydd eich cyflogwr yn edrych eto ar eu hasesiad cyffredinol, gwreiddiol o risg ac os yw hyn yn nodi risg, gall gymryd y camau gweithredu priodol.

## **A allaf ddal i weithio yn y nos?**

Gallwch. Ond, os yw eich meddyg teulu neu fydwraig wedi darparu tystysgrif feddygol yn datgan bod rhaid ichi beidio â pharhau i weithio yn y nos, yna mae'n rhaid i'ch cyflogwr gynnig gwaith addas arall ichi yn y dydd ar yr un amodau a thelerau. Os nad yw hynny'n bosibl, yna dylai'ch cyflogwr eich atal o'r gwaith dros dro ar absenoldeb taledig am gymaint o amser ag sydd ei angen er mwyn diogelu ei hiechyd a diogelwch, ac/neu iechyd a diogelwch eich plentyn.

## **Beth yw fy hawliau mamolaeth?**

Mae HSE yn gyfrifol am feysydd sy'n perthyn i'ch iechyd a diogelwch, ac iechyd a diogelwch eich plentyn cyn genedigaeth ac yn ystod bwydo ar y fron.

Dylech gysylltu â [www.gov.uk](http://www.gov.uk) i gael rhagor o wybodaeth ynghylch eich hawliau mamolaeth:

- amser i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer apwyntiadau cynenedigol;
- tâl mamolaeth statudol;
- lwfans mamolaeth;
- diogelwch yn erbyn triniaeth annheg neu golli'ch swydd.

## **Pryd allaf ddychwelyd at y gwaith?**

Byddwch yn gweld gwybodaeth ynghylch faint o absenoldeb mamolaeth y gallwch ddewis ei gymryd trwy fynd i [www.gov.uk](http://www.gov.uk) ond mae'n ofynnol ichi gymryd absenoldeb mamolaeth orfodol am y ddwy wythnos gyntaf yn dilyn rhoi genedigaeth. Gallwch benderfynu pryd y byddwch yn dychwelyd at y gwaith ar ôl absenoldeb mamolaeth orfodol trwy drafod gyda'ch cyflogwr. Mae'n bwysig cynnal y drafodaeth hon cyn i chi ddychwelyd at y gwaith, os yw asesiad cynharach wedi nodi risg i'r fam newydd neu'r baban. Os yw hyn yn wir, efallai y bydd angen ichi gael eich atal o'r gwaith ar gyflog llawn, wrth aros am asesiad pellach.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch dychwelyd at y gwaith, ewch i [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

## **Rwyf yn dychwelyd at y gwaith. A allaf ddal i fwydo o'r fron?**

Chi sy'n penderfynu a ydych yn dymuno bwydo o'r fron ar ôl ichi ddychwelyd at y gwaith. Dylech ddarparu hysbysiad ysgrifenedig i'ch cyflogwr, os bosibl, cyn ichi ddychwelyd, eich bod yn bwydo o'r fron. Efallai y bydd eich cyflogwr yn ailedrych ar yr asesiad risg gwreiddiol (fel yr amlinellir yng Nghyfnod Dau y siart llif ar dudalen 3), os oedd risgiau posibl eisoes wedi'u nodi yn yr asesiad cyffredinol o risg.

Mae'n rhaid i'ch cyflogwr ddarparu cyfleusterau gorffwys addas ar gyfer mamau beichiog a mamau sy'n bwydo o'r fron ac argymhellir bod cyflogwyr yn darparu amgylchedd preifat, iach a diogel ar gyfer mamau sy'n nyrsio i roi a storio llaeth. Nid yw toiledau'n addas am hyn.

## **A oes risgiau penodol yn y gweithle sy'n gysylltiedig â bwydo o'r fron?**

Mae'n bosibl bod risgiau heblaw am y rhai hynny sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd i'w hystyried, os ydych yn bwriadu parhau i fwydo o'r fron ar ôl ichi ddychwelyd at y gwaith. Mae'r rhain yn dibynnu ar eich amodau gwaith a gallent gynnwys:

- gweithio gydag arian byw organig;
- gweithio gyda deunyddiau ymbelydrol;
- amlygiad i blwm.

Dylech hysbysu'ch cyflogwr, mewn ysgrifen, cyn gynted â phosibl, eich bod yn bwriadu parhau i fwydo o'r fron ar ôl ichi ddychwelyd at y gwaith. Yna dylai'ch cyflogwr gymryd yr un camau gweithredu â phan fu ichi ddarparu hysbysiad o feichiogrwydd.

## **Rwyf yn bryderus bod fy nghyflogwr wedi methu â chymryd y camau gweithredu priodol. Beth ddylwn ei wneud?**


Gallwch siarad ag, a chael cyngor gan, eich cynrychiolydd diogelwch, eich undeb (os ydych yn aelod o un), neu eich gwasanaeth iechyd galwedigaethol (os yw eich cyflogwr yn darparu un). Hefyd gallwch fynd i wefan yr HSE ar [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) i gael cyngor pellach. Yn benodol, efallai y byddwch am fynd i'r tudalennau hawliau gweithwyr ([www.hse.gov.uk/workers/index.htm](http://www.hse.gov.uk/workers/index.htm)) i weld rhagor o wybodaeth, neu'r dudalen gwynion os ydych yn teimlo nad yw eich cyflogwr yn cyflawni eu dyletswyddau cyfreithiol ynghylch eich iechyd a diogelwch ([www.hse.gov.uk/contact/workplace-complaints.htm](http://www.hse.gov.uk/contact/workplace-complaints.htm)).

## **Gwybodaeth bellach**

I gael gwybodaeth ynghylch iechyd a diogelwch, neu i adrodd anghysondebau neu anghywirdebau yn y cyfarwyddyd hwn, ewch i [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk). Gallwch weld cyfarwyddyd HSE ar-lein ac archebu cyhoeddiadau am bris o'r wefan. Hefyd mae cyhoeddiadau am bris ar gael gan siopau llyfrau.

Cyhoeddir y cyfarwyddyd hwn gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Nid yw'n orfodol i ddilyn y cyfarwyddyd, oni bai y'i datgenir yn benodol, ac rydych yn rhydd i gymryd camau gweithredu eraill. Ond os ydych yn dilyn y cyfarwyddyd, fel arfer byddwch yn gwneud digon i gydymffurfio â'r gyfraith. Mae arolygwyr iechyd a diogelwch yn ceisio sicrhau cydymffurfiaid â'r gyfraith ac efallai y byddant yn cyfeirio at y cyfarwyddyd hwn.

Mae'r daflen hon ar gael ar [www.hse.gov.uk/pubns/indg373W.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg373W.htm).

©  *Hawlfraint y Goron* Os ydych am aildefnyddio'r wybodaeth hon ewch i [www.hse.gov.uk/copyright.htm](http://www.hse.gov.uk/copyright.htm) i weld manylion. Cyhoeddiad cyntaf 04/13.