


Canllaw i

famau newydd a merched beichiog sy'n gweithio



Mae'r canllaw hwn

yn helpu i ateb rhai o'r cwestiynau a allai fod gennych ynglŷn â pharhau i weithio tra byddwch yn feichiog neu ynglŷn â dychwelyd i'r gwaith ar ôl rhoi genedigaeth. Yn benodol, mae'n nodi pa gamau y bydd angen i chi eu cymryd a pha gamau y dylai eich cyflogwr eu cymryd i ddiogelu eich iechyd a'ch diogelwch chi ac iechyd a diogelwch eich plentyn.

An illustration of a woman with dark hair, wearing a black suit jacket over a white collared shirt with blue buttons. She is holding a baby in a blue outfit and a brown briefcase. The background shows a green field and a blue sky.

Nid yw bod yn feichiog neu'n fam newydd yn eich atal rhag gweithio a datblygu eich gyrfa. Mae llawer o ferched yn gweithio tra byddant yn feichiog ac yn dychwelyd i'r gwaith tra byddant yn bwydo o'r fron.

Mewn llawer o weithleoedd ceir risgiau a allai effeithio ar iechyd a diogelwch mamau newydd a merched beichiog ac iechyd a diogelwch eu plentyn. Efallai na fydd yr amodau gwaith a ystyrir yn dderbyniol yn gyffredinol yn addas yn ystod beichiogrwydd a thra'n bwydo o'r fron. Ceir cyfreithiau penodol sy'n gofyn i gyflogwyr ddiogelu iechyd a diogelwch mamau newydd a merched beichiog.

Beth yw'r rheoliadau penodol sy'n diogelu iechyd a diogelwch mamau newydd a merched beichiog?

Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 (MHSW) yn cynnwys rheoliadau sy'n diogelu iechyd a diogelwch mamau newydd a merched beichiog sy'n gweithio. O dan Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Rhyw 1975, os bydd cyflogwr yn methu â diogelu iechyd a diogelwch ei weithwyr beichiog, fe'i ystyrir yn awtomatig fel achos o wahaniaethu ar sail rhyw.

Pwy mae'r rheoliadau yn eu cwmpasu?

Mae'r rheoliadau yn cwmpasu gweithwyr benywaidd sy'n fam newydd neu sy'n feichiog neu a allai fod yn fam newydd neu'n feichiog yn y dyfodol. Hynny yw, merched o fewn oedran rhoi genedigaeth sy'n feichiog, neu a allai fod yn feichiog yn y dyfodol, sydd wedi rhoi genedigaeth o fewn y chwe mis blaenorol, neu sy'n bwydo o'r fron.

A oes rhaid i mi fod yn feichiog cyn i'm cyflogwr gymryd camau i ddiogelu fy iechyd a'm diogelwch?

Nac oes. Mae'n ofynnol i'ch cyflogwr gynnal asesiad risgiau ar gyfer ei weithwyr/gweithwyr, a ddylai hefyd gynnwys unrhyw risgiau penodol i ferched o fewn oedran rhoi genedigaeth a allai ddod yn feichiog ac unrhyw risgiau i famau newydd a merched beichiog.

Pa ran sydd gennyf i i'w chwarae yn y broses asesu risgiau hon?

Os caiff unrhyw risgiau eu nodi, mae'n rhaid i'ch cyflogwr roi gwybod i chi a'ch cydweithwyr yn uniongyrchol neu drwy eich cynrychiolydd diogelwch. Dylai hyn gynnwys cymryd rhan yn y camau a gynigir i leihau, didymu neu reoli'r risgiau.



A oes rhaid i mi roi gwybod i'm cyflogwr fy mod yn feichiog neu fy mod yn fam newydd?

Er nad oes rhaid i chi roi gwybod i'ch cyflogwr eich bod yn feichiog neu'n bwydo o'r fron, mae'n bwysig (er mwyn diogelu eich iechyd a'ch diogelwch chi a'ch plentyn) eich bod yn rhoi hysbysiad ysgrifenedig iddynt cyn gynted â phosibl. Hyd nes y bydd eich cyflogwr wedi derbyn hysbysiad ysgrifenedig gennych, ni fydd yn rhaid iddynt gymryd unrhyw gamau ar wahân i'r rhai sy'n deillio o'r asesiad risgiau ar gyfer eu holl weithwyr. Gall eich cyflogwr ofyn hefyd am dystysgrif gan eich meddyg teulu neu eich bydwraig yn dangos eich bod yn feichiog.

Pa gamau y dylwn ddisgwyl i'm cyflogwr eu cymryd?

Dylai eich cyflogwr gymryd camau i sicrhau nad ydych yn agored i unrhyw risgiau sylweddol.

Mae'r siart llif yn rhoi

amlinelliad o'r camau y mae'n rhaid i'ch cyflogwr eu cymryd er mwyn gwneud hyn.

Pa fath o risgiau y gallwn fod yn agored iddynt?

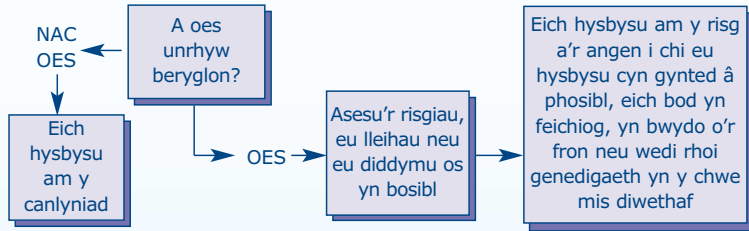
Gallai gwahanol gyfryngau ffisegol, biolegol a chemegol, amodau gwaith a phrosesau beri risg i chi. Bydd y risgiau hyn yn amrywio yn dibynnu ar eich iechyd, ac ar wahanol gamau o'ch beichiogrwydd.

Bydd eich cyflogwr yn gwneud asesiad risgiau penodol. Gofynnir i chi helpu gyda hyn ac mae'n bwysig y caiff unrhyw gyngor a gawsoch gan eich meddyg neu fydwraig, a allai ddylanwadu ar yr asesiad, ei drosglwyddo i'ch cyflogwr. Gallai rhai o'r risgiau mwyaf cyffredin gynnwys:

- codi/cludo llwythi trwm;
- sefyll neu eistedd am amser hir;
- amlygiad i afiechyd heintus;
- amlygiad i blwm;
- straen yn gysylltiedig â gwaith;
- gweithfannau ac ystum;
- amlygiad i ddeunydd ymbelydrol;
- pobl eraill sy'n smygu yn y gweithle;
- bygythiad o drais yn y gweithle;
- oriau gwaith hir;
- gweithleoedd swnllyd iawn.

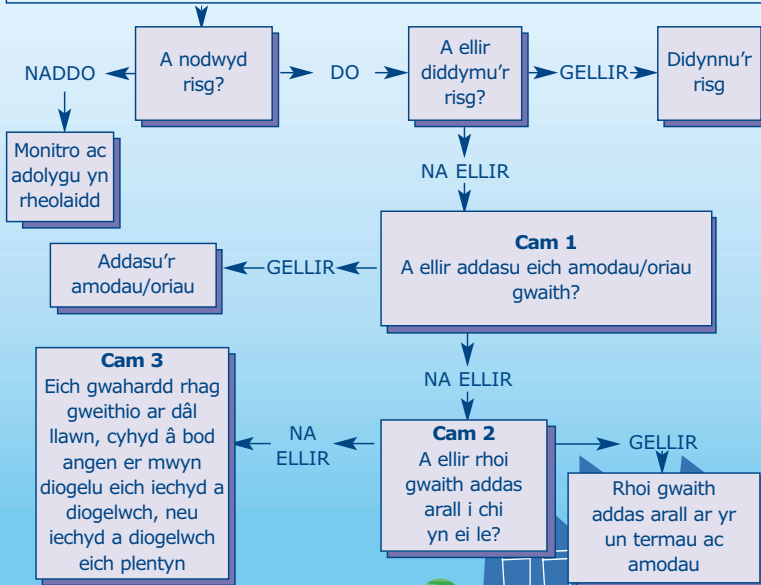


Cam un: Aseiad iechyd a diogelwch cychwynnol gan gynnwys mamau newydd a merched beichiog



Cam dau: Ar ôl i chi roi hysbysiad ysgrifenedig eich bod yn feichiog, wedi rhoi genedigaeth yn y chwe mis diwethaf neu eich bod yn bwydo o'r fron

Cynnal aseiad risgiau yn benodol ar eich cyfer chi, yn seiliedig ar yr aseiad cychwynnol ac unrhyw gyngor meddygol y byddwch yn ei ddarparu gan eich meddyg teulu neu fydwraig



Dylid monitro pob un o'r camau uchod a'u hadolygu yn rheolaidd.

Mae *New and expectant mothers at work: A guide for employers* yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn darparu rhagor o fanylion am y risgiau hyn a'r hyn y mae'n rhaid i gyflogwyr ei wneud i'w hosgoi. Gallwch ofyn am gael gweld canlyniad yr asesiad risgiau ac mae'n rhaid i'ch cyflogwr ei roi i chi.

Mae gennyf gyflyrau meddygol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd (ee pwysau gwaed uchel, hanes o gamesgor ac ati). Sut y bydd hyn yn effeithio ar yr asesiad risgiau y bydd yn rhaid i'm cyflogwr ei gynnal?

Mae'n rhaid i'ch cyflogwr ystyried, yn ystod eich asesiad risgiau penodol, unrhyw gyngor meddygol gan eich meddyg teulu neu eich bydwrraig ynglŷn â'ch iechyd ac addasu eich amodau gwaith yn unol â hynny.

A gaiff yr asesiad risgiau ei ailadrodd wrth i'm beichiogrwydd fynd yn ei flaen?

Caiff. Dylai eich cyflogwr fonitro ac adolygu unrhyw asesiad a wnaed i ystyried risgiau posibl a allai ddigwydd ar wahanol gamau o'ch beichiogrwydd.

A allaf aildrefnu fy oriau i leihau fy lefelau straen?

Os nodwyd straen fel risg bosibl, o ganlyniad i'ch asesiad risgiau penodol, yna dylai eich cyflogwr, ble y bo'n bosibl, ddiddymu'r risg. Os nad yw hynny'n bosibl dylid addasu eich amodau gwaith neu eich oriau gwaith. Gallai hyn gynnwys newid eich oriau gwaith fel nad oes rhaid i chi deithio yn ystod oriau brig.

A oes gennyf hawl i gael seibiannau yn amlach?

Oes. Bydd angen i chi gytuno ar amser eich seibiannau a pha mor aml y dylech eu cymryd gyda'ch cyflogwr fel rhan o'ch proses asesu risgiau benodol. Fel mam newydd neu ferch feichiog byddwch yn fwy tebygol o fod angen



mynd i'r toiled yn amlach, gan ei bod yn bwysig yfed digon o hylif tra byddwch yn feichiog a phan fyddwch yn bwydo o'r fron.

Rwyf wedi rhoi gwybod i'm meddyg teulu fy mod yn credu bod fy mhroblemau iechyd yn gysylltiedig â risgiau y cefais fy amlygu iddynt yn y gwaith. Rwy'n feichiog, felly a ddylai roi tystysgrif feddygol i mi?

Efallai na fydd rhoi tystysgrif feddygol i'ch cadw o'r gwaith yn datrys achos eich salwch. Mewn rhai amgylchiadau gallai hyn effeithio rywfaint ar eich budd-daliadau mamolaeth.

Dylai eich cyflogwr, ar ôl derbyn hysbysiad ysgrifenedig gennych yn dweud eich bod yn feichiog, gynnal asesiad risgiau penodol ar gyfer eich swydd chi. Os nodwyd risg, dylai eich cyflogwr fod wedi cymryd y camau canlynol:

Cam Un: addasu eich amodau gwaith a/neu oriau gwaith dros dro; neu os nad oedd yn rhesymol gwneud hynny, neu os na fyddai wedi osgoi'r risg yna

Cam Dau: cynnig gwaith addas arall i chi (ar yr un cyflog) os oedd ar gael; neu os nad oedd hynny'n ymarferol, byddai'n rhaid i'ch cyflogwr

Cam Tri: eich gwahardd o'r gwaith ar gyfnod o wyliau ar dâl llawn cyhyd ag y bo angen er mwyn diogelu eich iechyd a'ch diogelwch, a/neu iechyd a diogelwch eich plentyn.

Fel yr amlinellwyd yn y siart llif, dylid monitro'r asesiad risgiau a'i adolygu yn rheolaidd. Os credwch i chi gael eich amlygu i risg yn y gwaith, bydd angen i chi drafod hynny gyda'ch cyflogwr, er mwyn adolygu'r asesiad risgiau. Efallai y byddwch hefyd am siarad â'ch cynrychiolwr diogelwch.

Gall nodyn gan eich meddyg teulu i'ch cyflogwr helpu.



A allaf barhau i weithio sifft nos?

Gallwch. Oni bai fod risg gwaith benodol a bod eich meddyg teulu neu fydwraig wedi darparu tystysgrif feddygol yn nodi na ddylech weithio sifft nos. Os mai dyma yw'r achos yna mae'n rhaid i'ch cyflogwr gynnig gwaith arall addas yn ystod y dydd ar yr un termau ac amodau ac os na fydd hynny'n bosibl yna eich gwahardd o'r gwaith gyda thâl llawn cyhyd â bo angen er mwyn diogelwch eich iechyd a diogelwch a/neu iechyd a diogelwch eich plentyn.

Beth yw fy hawliau mamolaeth?

Gellir rhannu eich hawliau mamolaeth yn bedwar categori:

- amser o'r gwaith ar gyfer gofal cyn geni gyda thâl;
- cyfnod mamolaeth;
- tâl mamolaeth; a
- diogelwch rhag cael eich trin neu eich diswyddo yn annheg.



Mae dau fudd-dal mamolaeth ar gael i chi:

- Tâl Mamolaeth Statudol, a delir gan gyflogwyr; a
- Lwfans Mamolaeth, a delir gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn arweiniad yr Adran Masnach a Diwydiant (DTI) *Maternity rights: A guide for employers and employees*, neu ar y gwefannau canlynol:

- www.tiger.gov.uk (gwefan arweiniad rhyngweithiol y DTI);
- www.ir.gov.uk;
- www.dwp.gov.uk.

Faint o amser y gallaf ei gymryd i fynd i apwyntiadau cyn geni?

Nid oes uchafswm o ran faint o amser y gallwch ei gymryd. Mae gennych hawl i amser i ffwrdd gyda thâl i gadw apwyntiadau ar gyfer gofal cyn geni a wneir ar gyngor eich meddyg teulu, bydwraig neu ymwelydd iechyd. Ar wahân i'ch apwyntiad cyntaf mae'n rhaid i chi ddarparu, cerdyn apwyntiad neu ryw ddogfen arall yn dangos bod yr apwyntiad wedi'i wneud os gwneir cais amdano.

Gellir dod o hyd i wybodaeth am hyn yn arweiniad y DTI ar hawliau mamolaeth.

Pryd y gallaf ddychwelyd i'r gwaith?

Mae angen i chi gymryd cyfnod mamolaeth gorfodol am y ddwy wythnos gyntaf yn dilyn rhoi genedigaeth. Eich penderfyniad chi drwy drafod â'ch cyflogwr fydd dewis pryd y byddwch am ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod mamolaeth gorfodol. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am gyfnod mamolaeth yn arweiniad y DTI ar hawliau mamolaeth.

Rwy'n dychwelyd i'r gwaith. A allaf barhau i fwydo o'r fron?

Gallwch. Eich penderfyniad chi fydd dewis am faint rydych am fwydo o'r fron ac nid yw dychwelyd i'r gwaith yn golygu bod rhaid i chi roi gorau iddi.

Pan fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith dylech ddarparu hysbysiad ysgrifenedig i'ch cyflogwr yn dweud eich bod yn bwydo o'r fron ac os yn bosibl byddai'n ddelfrydol pe gallech roi gwybod i'ch cyflogwr cyn i chi ddychwelyd. Yna bydd yn rhaid iddo/iddi gynnal asesiad risgiau penodol - fel yr amlinellir yng Ngham Dau o'r siart llif.

Mae angen i'ch cyflogwr ddarparu

rhywle i famau beichiog a mamau sy'n bwydo o'r fron orffwys. Mae HSE yn argymhell i gyflogwyr ei fod yn arfer da darparu amgylchedd preifat, iach a diogel i famau sy'n bwydo o'r fron a gwasgu llaeth o'r fron a chadw llaeth (ond nid yw hyn yn ofyniad cyfreithiol). Nid yw'n addas defnyddio toiledau ar gyfer hyn.

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

Efallai y bydd risgiau, ar wahân i'r rhai sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd, i'w hystyried os ydych yn bwriadu parhau i fwydo o'r fron ar ôl i chi ddychwelyd i'r gwaith. Mae'r rhain yn dibynnu ar eich amodau gwaith a gallant gynnwys:

- gweithio gydag arian byw organig;
- gweithio gyda deunydd ymbelydrol;
- amgylgiad i blwm.



Dylech roi gwybod i'ch cyflogwr, yn ysgrifenedig, cyn gynted â phosibl eich bod yn bwriadu parhau i fwydo o'r fron pan fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith. Yna dylai eich cyflogwr gymryd yr un camau â phan roesoch hysbysiad eich bod yn feichiog (gweler y siart llif).

Rwy'n parhau i bryderu bod fy nghyflogwr wedi methu â chymryd y camau priodol. Beth ddylwn i ei wneud?

Mae nifer o bobl neu lefydd y gallwch gysylltu â hwy neu fynd iddynt, i gael cyngor. Gallwch siarad â'ch cynrychiolydd diogelwch, eich undeb (os ydych yn perthyn i un), eich gwasanaeth iechyd galwedigaethol

(os yw eich cyflogwr yn darparu un), neu cysylltwch â HSE am gyngor. Ar ddiwedd y llyfryn hwn ceir rhestr o sefydliadau defnyddiol a all roi cyngor i chi ar beth i'w wneud.

O ble y gallaf gael gwybodaeth bellach?

Os bydd gennych unrhyw ymholiadau pellach cysylltwch â Llinell Wybodaeth HSE neu edrychwch ar wefan HSE yn: www.hse.gov.uk/hthsir/noframes/mothers.htm. Mae rhestr o gyfeiriadau defnyddiol hefyd ar ddiwedd y daflen hon ble gallwch gael rhagor o wybodaeth.



Darllen pellach

Rheoli iechyd a diogelwch yn y gwaith. Rheoli Rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999. Cod Ymarfer ac arweiniad a gymeradwywyd L21 (Ail argraffiad) HSE Books 2000 ISBN 0 7176 2488 9

Iechyd, diogelwch a lles yn y gweithle. Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992. Cod Ymarfer a Gymeradwywyd L24 HSE Books 1992 ISBN 0 7176 0413 6

Pum cam i asesu risgiau Taflen INDG163(rev1) HSE Books 1998 (un copi am ddim neu becyn o 10 ISBN 0 7176 1565 0)

New and expectant mothers at work: A guide for employers HSG122 (Ail argraffiad) HSE Books 2002 ISBN 0 7176 2583 4

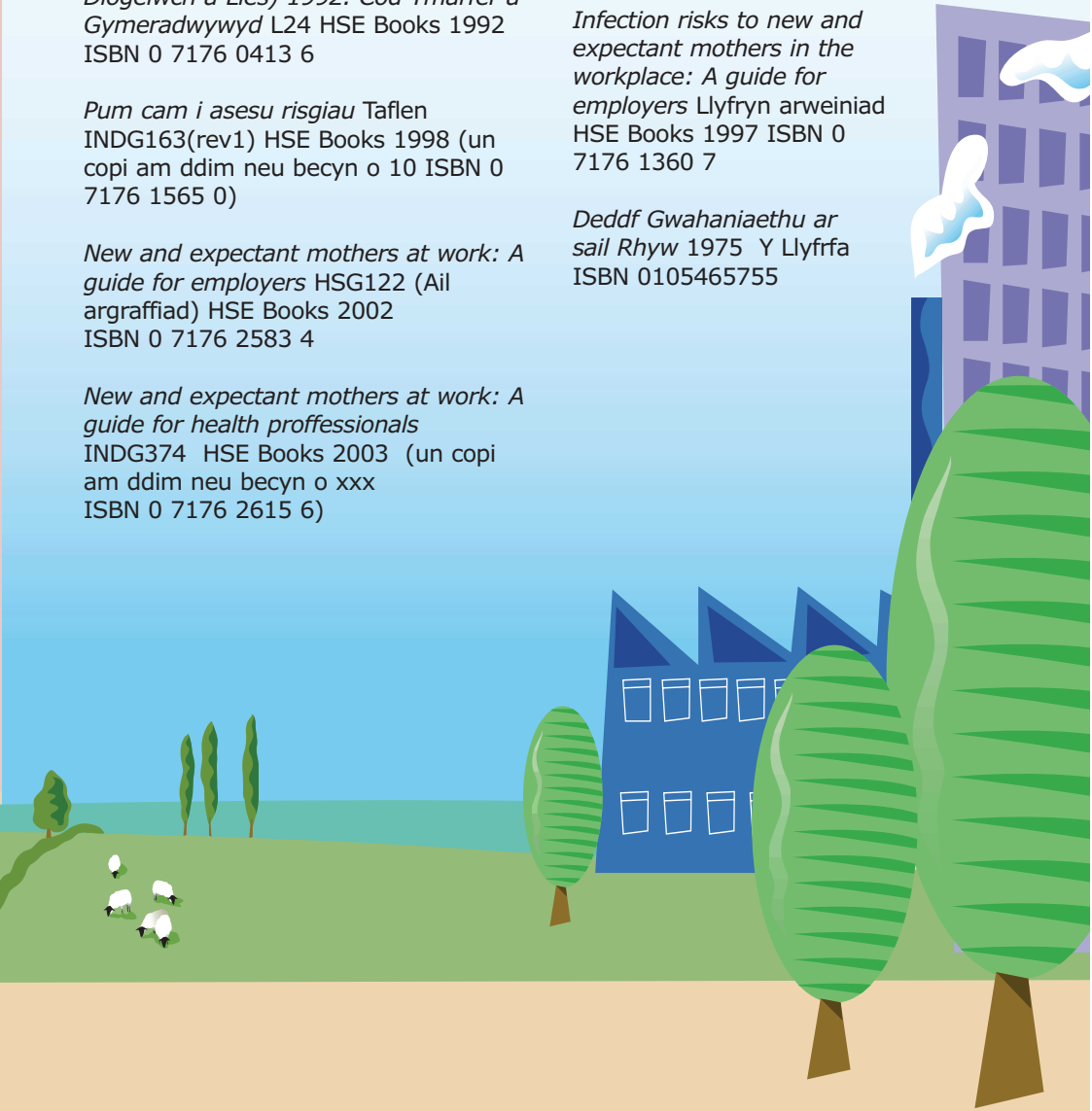
New and expectant mothers at work: A guide for health professionals INDG374 HSE Books 2003 (un copi am ddim neu becyn o xxx ISBN 0 7176 2615 6)

Hawliau mamolaeth: Canllaw i gyflogwyr a gweithwyr 02/904 ar gael yn www.dti.gov.uk/er/individual/maternity.pdf ac o Linell archebu DTI Publications: 0870 1502 500

Working safely with ionising radiation: Guidance for expectant or breastfeeding mothers Taflen INDG334 HSE Books 2001 (un copi am ddim)

Infection risks to new and expectant mothers in the workplace: A guide for employers Llyfryn arweiniad HSE Books 1997 ISBN 0 7176 1360 7

Deddf Gwahaniaethu ar sail Rhyw 1975 Y Llyfrfa ISBN 0105465755



Mae cyhoeddiadau HSE a
chyhoeddiadau am ddim ar gael drwy'r
post o HSE Books, PO Box 1999,
Sudbury, Suffolk CO10 2WA Ffôn:
01787 881165 Ffacs: 01787 313995
Gwefan: www.hsebooks.co.uk
(Mae cyhoeddiadau HSE hefyd ar
werth mewn siopau llyfrau a gellir
llwytho taflenni am ddim o wefan HSE:
www.hse.gov.uk.)

Mae cyhoeddiadau'r Llyfrfa (HMSO
gynt) ar gael o
The Publications Centre, PO Box 276,
London SW8 5DT Ffôn: 0870 600 5522
Ffacs: 0870 600 5533
Gwefan: www.tso.co.uk
(Maent hefyd ar gael o siopau llyfrau.)



Ffynonellau cymorth

Gwasanaethau Gwybodaeth HSE
Parc Busnes Caerffili
Caerffili
CF83 3GG
Llinell wybodaeth: 08701 545500
Ffacs: 02920 859260
e-bost:
hseinformationservices@natbrit.com
Gwefan: www.hse.gov.uk

Department for Work and Pensions
Public Enquiry Office
The Adelphi
1-11 John Adam Street
London
WC2N 6HT
Ffôn: 020 7712 2171
Ffacs: 020 7712 2386
Gwefan: www.dwp.gov.uk

Department for Trade and Industry
General Enquiry Unit
1 Victoria Street
London
SW1H 0ET
Ffôn: 020 7215 5000
e-bost: enquiries@dti.gsi.gov.uk
Gwefan: www.dti.gov.uk

Equal Opportunities Commission
Arndale House, Arndale Centre
Manchester
M4 3EQ
Ffôn: 0845 601 5901
Ffacs: 0161 838 8312
e-bost: info@eoc.org.uk
Gwefan: www.eoc.org.uk


The Maternity Alliance
Information and Publications
45 Beech Street
London
EC2P 2LX
Ffôn: 020 7490 7638
Ffacs: 020 7588 8584
Gwefan:
www.maternityalliance.org.uk

Tommy's the Baby Charity
Ffôn: 0870 777 3060
Ffacs: 020 7928 6628
Gwefan: www.tommys.org



Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a allai fod o ddefnydd i chi wrth ystyried beth y mae angen i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon ar werth mewn pecynnau o 10 o HSE Books, ISBN 0 7176 2779 9. Mae copïau sengl am ddim hefyd ar gael gan HSE Books.

©  *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhychu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, ardystio neu fasnachol. Cyhoeddwyd gyntaf 03/03. Dylid cydnabod y ffynhonnell fel HSE.

INDG373W

03/03

C30

Argraffwyd a chyhoeddwyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

