Cyflwyniad

Diben y ddogfen hon yw rhoi gwybodaeth am y peryglon ychwanegol a phenodol a all fod yn arbennig o beryglus i fenywod beichiog a mamau newydd (staff a myfyrwyr), gan gynnwys y rheini sy'n bwydo ar y fron.

Yn ogystal â'r gofyniad yn Rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999, sy'n galw ar bob cyflogwr i gynnal asesiad risg "addas a digonol", mae'r rheoliadau hefyd yn gosod gofynion penodol ar gyflogwyr yng nghyswllt menywod beichiog a mamau newydd. Wrth i'r risgiau a nodir i fenywod beichiog a mamau newydd mewn asesiadau risg sydd eisoes yn bodoli gynyddu, rhaid cwblhau asesiad risg penodol i'r unigolyn.

Egwyddorion Cyffredinol

Anogir staff a myfyrwyr i hysbysu'r Brifysgol drwy eu rheolwr llinell neu diwtor personol ynghylch dyddiad disgwyliedig geni eu plentyn cyn gynted ag y bo'n rhesymol ymarferol, er mwyn sicrhau y gellir cwblhau asesiad risg menywod beichiog a mamau newydd (F002). Yn ôl Polisi Absenoldeb Mamolaeth y Brifysgol rhaid i'r fenyw feichiog roi gwybod i'r Adran Adnoddau Dynol yn ysgrifenedig ar ffurflen MATB1 drwy'r Meddyg Teulu/Bydwraig o leiaf 15 wythnos cyn wythnos ddisgwyliedig y geni.

Bydd y rheolwr llinell/tiwtor personol yn llenwi F002, yr asesiad risg i fenywod beichiog a mamau newydd, ar y cyd â'r fenyw feichiog neu'r fam newydd a cheir cymorth gan y Cydlynydd Iechyd a Diogelwch lleol. Gellir gofyn am gyngor gan y tîm Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd, Adnoddau Dynol i staff a'r Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr neu Undeb y Myfyrwyr i fyfyrwyr.

Bydd llenwi ffurflen yr asesiad risg yn gymorth i ganfod yr holl risgiau a pheryglon sy'n gysylltiedig â swyddogaeth gwaith neu weithgareddau cwrs yr unigolyn. Bydd yn caniatáu trafodaeth ar fesurau rheoli priodol a ddylai leihau'r perygl i lefel mor isel ag sy'n rhesymol ymarferol i ddiogelu'r fenyw a'r plentyn newydd-anedig neu yn y groth.

Dylid adolygu'r asesiad risg i fenywod beichiog a mamau newydd yn rheolaidd, yn ddelfrydol bob cyfnod o dri mis ac wrth ddod yn ôl i'r gwaith/astudiaethau yn dilyn cyfnod mamolaeth. Hefyd, os ceir newidiadau i waith y swydd neu weithgareddau'r cwrs, dylid adolygu'r asesiad risg i ystyried unrhyw gynnydd neu leihad o ran risg.

Os nad oes modd rheoli'r risgiau'n briodol neu eu lleihau i lefel dderbyniol, bydd angen tynnu'r unigolyn o'r sefyllfa beryglus neu newid y trefniadau gwaith er mwyn sicrhau diogelwch y fenwy feichiog neu'r fam newydd a'r plentyn newydd-anedig neu yn y groth (gweler addasiadau rhesymol).

Risgiau Penodol

Byddai'r mathau o risgiau i fenywod beichiog a mamau newydd, y dylid eu hystyried yn yr asesiad risg hwn, yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i'r rheini a geir yn atodiad 1.

Mae'n wybyddus fod rhai sylweddau ac organebau'n gallu achosi niwed i blentyn yn y groth, a gallant fod yn wenwynig i'r embryo (yn arbennig yng nghyfnod cynnar iawn y beichiogrwydd). Caiff y sylweddau eu codio ag 'ymadroddion risg' penodol – nodir y rhain a'r organebau peryglus yn atodiad 1.

Ni ddylai unigolion beichiog, neu'r rheini sy'n ceisio beichiogi, weithio gyda'r sylweddau na'r organebau hyn. Dylai unrhyw waith/ymchwil/astudio nodi'r risg posibl hwn trwy'r asesiad risg o dasgau/cwrs. Dylid hysbysu'r

holl staff a'r myfyrwyr a fydd yn rhan o'r gwaith i sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r risg posibl er mwyn gwneud penderfyniad gwybodus.

Ceir peth tystiolaeth fod rhai sylweddau a geir yn gyffredin mewn labordai'n gallu bod yn wenwynig i embryo – er nad oes ymadroddion teratogenig nac ymadroddion risg tebyg wedi'u neilltuo ar eu cyfer. Mae'n ymddangos y gall y sylweddau hyn effeitho ar feichiogrwydd, ond eu bod yn llawer llai cryf na'r sylweddau dosbarthedig. Ystyrir bod Arfer Labordy Da Arferol yn ddigon o amddiffyniad yn erbyn unrhyw effeithiau gwenwynig i embryo yn sgil y sylweddau hyn (sydd yn nodweddiadol yn meddu ar nodweddion peryglus eraill, sy'n galw am fesurau diogelu dan COSHH).

Bydd angen i chi ystyried unrhyw effaith yn sgil y beichiogrwydd ar ddefnydd o gyfarpar diogelu personol [PPE].

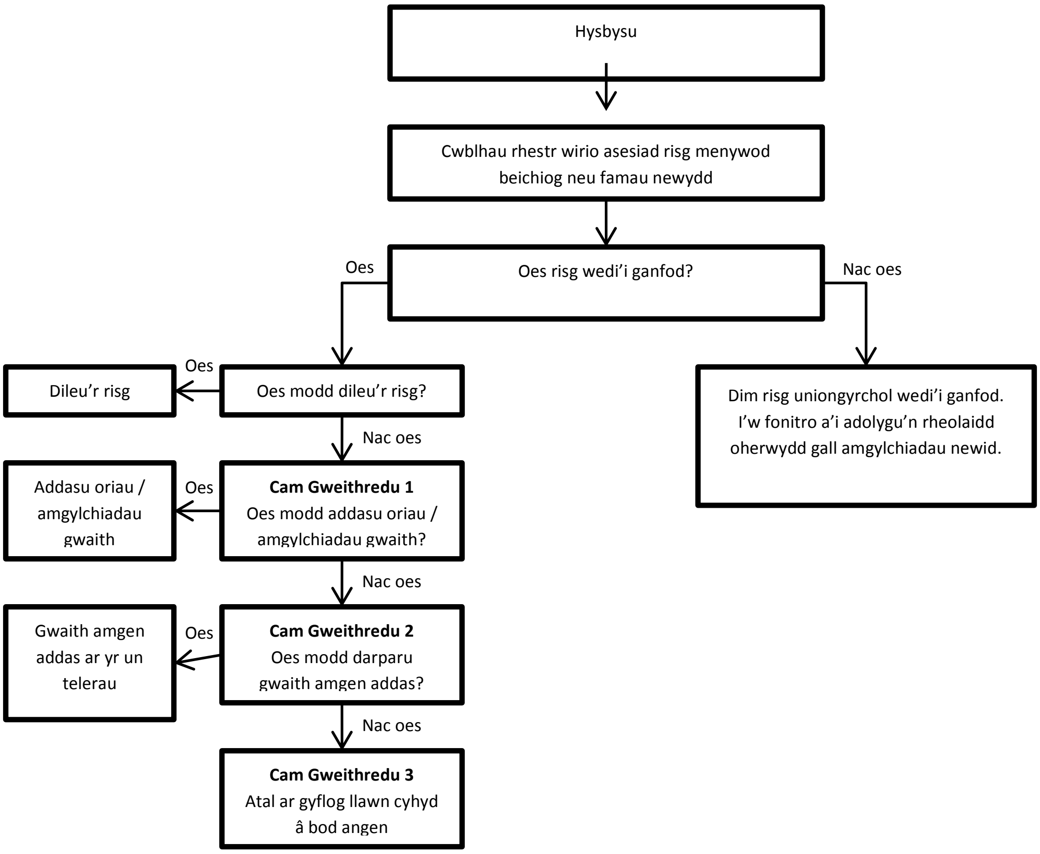
<u>Addasiadau Rhesymol</u>

Mewn achosion lle nad yw'n bosibl dileu, lleihau neu reoli'r risg, dylid rhoi'r camau cyfresol canlynol ar waith. Ceir crynodeb o'r broses yn Ffigur 1.

a) **Cam gweithredu 1** – Addasu'r amodau gwaith a/neu oriau gwaith dros dro; neu os nad yw hynny'n bosibl;

b) **Cam gweithredu 2** – Cynnig gwaith amgen addas (ar yr un gyfradd tâl) os yw ar gael; neu os nad yw hynny'n ymarferol;

c) **Cam gweithredu 3** – Atal o'r gwaith ar absenoldeb â thâl cyhyd â bod angen i warchod ei hiechyd a'i diogelwch hi a'r plentyn.



Ffigur 1

Cofnodion

Dylid rhoi'r asesiadau risg i Adnoddau Dynol i'w cynnwys yn ffeil personél yr unigolyn. Bydd cofnodion yn agored i gael eu dethol ar hap i'w hasesu gan Iechyd Diogelwch a'r Amgylchedd i alluogi archwiliad o gydymffurfiaeth y Brifysgol o ran rheoli trefniadau'r fam newydd neu'r fenyw feichiog.

Ceir manylion am y sail gyfreithlon ar gyfer defnyddio a chofnodi'r wybodaeth hon, hawliau gwrthrychau'r data a threfniadau yng nghyswllt Gofyniadau Diogelu Data Cyffredinol yn y Datganiadau Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd, sydd ar gael fan hyn: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/data-protection-information/. Dylid cadw cofnodion am 3 blynedd.

Hyfforddiant

Mae hyfforddiant ar asesu risg ar gael drwy'r tîm Iechyd Diogelwch a'r Amgylchedd, ceir manylion fan hyn.

Rhagor o wybodaeth

Polisi Absenoldeb Mamolaeth Prifysgol Aberystwyth: https://www.aber.ac.uk/cy/hr/policy-and-procedure/maternity/

Os yw'r fenyw feichiog yn fyfyriwr, gellir cael cyngor hefyd gan y Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr ac Undeb y Myfyrwyr.

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) Mamau newydd a menywod beichiog sy'n gweithio: Canllaw byr i'ch Iechyd a Diogelwch: http://www.hse.gov.uk/pubns/indg373.pdf

Atodiad 1

RISGIAU CORFFOROL – lle'r ystyrir bod y rhain yn asiantau sy'n peri anaf i'r ffetws a/neu'n debygol o amharu ar gyswllt y brych.		
Perygl	**Canlyniad y risg**	**Mesurau rheoli posibl**
Symudiadau ac osgo	**Sefyll**: Gall sefyll parhaus yn ystod y diwrnod gwaith arwain at benysgafnder, llewygu, a blinder. Gall hefyd gyfrannu at risg uwch o eni cynamserol a cholli'r plentyn. **Eistedd:** Mae newidiadau sy'n benodol i feichiogrwydd yn peri risg cymharol uchel o thrombosis neu embolism, yn enwedig o eistedd yn barhaus. Yng nghyfnod hwyrach beichiogrwydd, mae menywod yn fwy tebygol o gael poen cefn, a all ddwysáu wrth aros mewn safle penodol am gyfnod hir. **Gofod cyfyngedig:** Gall anawsterau gweithio mewn mannau gwaith cyfyng yn ystod cyfnod hwyrach beichiogrwydd arwain at straen neu anaf ysigo, hefyd anhawster o ran deheurwydd, ystwythder, cydsymud, cyflymder symud, estyn a chydbwysedd. Hefyd, risg cynyddol cysylltiedig o ddamweiniau	Rheoli oriau, maint a chyflymder y gwaith. Addasu'r ffordd y trefnir y gwaith neu newid y math o waith os oes angen. Sicrhau bod seddi ar gael lle bo'n briodol, a chymryd seibiau hirach neu amlach i osgoi neu leihau blinder. Addasu gorsafoedd gwaith neu drefniadau gwaith os bydd hyn yn lleihau problemau osgo a'r risg o ddamweiniau. Adolygu'r sefyllfa wrth i'r beichiogrwydd fynd rhagddo.
Codi a chario (llwythi lle ceir risg o anaf)	Gall newidiadau hormonaidd beichiogrwydd effeithio ar y gewynnau gan gynyddu tebygolrwydd o anaf; gall problemau osgo gynyddu wrth i'r beichiogrwydd fynd rhagddo. Risgiau posibl i'r rhai sydd wedi esgor yn ddiweddar – e.e. tebygol o fod cyfyngiad dros dro ar y gallu i godi a chario ar ôl toriad Cesaraidd.	Gallai fod yn bosibl newid natur y dasg yr ymgymerir â hi i leihau'r risg o anaf i'r <u>holl</u> weithwyr dan sylw; Neu gallai fod angen lleihau faint o godi a chario a wneir (neu ddefnyddio cymhorthion i leihau'r risgiau) gan y fenyw dan sylw.
Siociau a dirgryniadau	Gall amlygiad rheolaidd i siociau, dirgryniadau amledd isel (e.e. gyrru neu deithio mewn cerbydau oddi ar y ffordd) neu symud gormodol gynyddu'r risg o golli'r babi. (dim risg penodol i weithwyr sy'n bwydo ar y fron)	Osgoi gwaith sy'n debygol o gynnwys dirgryniadau anghyfforddus i'r corff cyfan, yn enwedig ar amledd isel neu lle mae'r abdomen yn agored i sioc neu ysgytiad.
Sŵn	Gall amlygiad dros amser i sŵn uchel arwain at godi pwysedd gwaed a blinder.	Cydymffurfio â'r Rheoliadau Sŵn yn y Gwaith (gwirio gyda'r Tîm IID&A os oes amheuaeth).
Pelydriad (ioneiddio a dim ioneiddio)	Gall amlygiad sylweddol niweidio'r ffetws (naill ai drwy amlygiad allanol neu drwy anadlu / amlyncu halogiad ymbelydrol) a cheir cyfyngiadau ar y dogn y pennir ei fod yn dderbyniol i famau beichiog. Gall mamau sy'n bwydo ac sy'n gweithio gyda hylifau neu lwch ymbelydrol achosi amlygiad i'r plentyn, yn enwedig drwy halogi croen y fam.	Dylid cynllunio trefniadau gwaith i gadw amlygiad o fewn y dogn statudol i fenywod beichiog. **Bydd angen asesiad risg penodol.** Ni ddylai mamau sy'n bwydo weithio lle'r ystyrir bod y risg o halogiad yn debygol.

Deifio (ac amgylcheddau aer cywasgedig)	Cynghorir gweithwyr beichiog i beidio â deifio o gwbl yn ystod beichiogrwydd oherwydd effeithiau posibl amlygiad i amgylchedd hyperbarig ar y plentyn yn y groth. Nid oes tystiolaeth i awgrymu bod bwydo ar y fron a deifio yn anghydnaws	Ystyrir beichiogrwydd yn rheswm meddygol i **beidio â deifio**. Mae'r rheoliadau deifio'n cynnwys darpariaeth sy'n golygu os yw deifiwr yn gwybod am unrhyw reswm meddygol pam na ddylai ddeifio, dylai ei ddatgelu i'r goruchwyliwr deifio a/neu beidio â deifio.
Gwaith cloddio dan ddaear		
ASIANTAU BIOLEGOL - clefydau heintus		
Unrhyw asiant biolegol o Grwpiau Perygl ACDP 2, 3 a 4 ond yn benodol:- *Brucella spp.* *Chlamydia (psittaci / trachomatis).* *Listeria monocytgenes.* *Mycobacterium tuberculosis (TB).* *Treponema pallidum (syphilis).* *Toxoplasma gondii.* *Cytomegalovirus.* *Herpes simplex.* *Hepatitis virus.* *HIV.* *Paramyxoviridae (clwy pennau / y frech goch).* *Parvovirus.* *Rubella.*	Yn dilyn heintio â'r asiantau hyn mae perygl y collir y plentyn neu yr achosir niwed corfforol a niwrolegol i'r plentyn yn groth. I'r rhan fwyaf o weithwyr, nid yw'r risg o heintiad yn uwch yn y gwaith nag yn unrhyw le arall, ond mewn rhai galwedigaethau mae amlygiad i heintiau'n fwy tebygol, er enghraifft gwaith labordy, gofal iechyd, gofalu am anifeiliaid (ffermydd a labordai) neu ymdrin â chynhyrchion anifeliaid (e.e. prosesu cig). Hefyd, risgiau cynyddol os oes cyswllt â charthion a dŵr halogedig (yn y Brifysgol neu ar deithiau maes).	Angen asesiadau risg COSHH penodol a dilyn y mesurau rheoli'n llym. Gallai'r mesurau rheoli hyn gynnwys cyfyngu corfforol, mesurau hylendid, a defnyddio brechlynau os yw'r amlygiad yn cyfiawnhau. Os oes risg uchel gwybyddus o amlygiad i asiant hynod o heintus, bydd yn briodol i'r gweithiwr beichiog osgoi amlygiad yn llwyr. Os defnyddir brechu mae'n hanfodol fod yr ymateb imiwn dilynol yn cael ei asesu cyn amlygiad posibl i'r asiant heintus.
ASIANTAU CEMEGOL		
Carsinogenau, mwtagenau a teratogenau. (sylweddau neu baratoadau a labelwyd yn flaenorol: R40, R45, R46, R49, R60, R61, R62, R63, R64, a R68)	R40 Tystiolaeth gyfyngedig o effaith garsinogenig R45 Gall achosi canser R46 Gall achosi difrod genetig etifeddadwy R49 Gall achosi canser drwy fewnanadlu R60 Gall amharu ar ffrwythlondeb R61 Gall achosi niwed i'r plentyn yn y groth R62 Risg posibl o amharu ar ffrwythlondeb	Adolygu asesiad COSHH y gweithiwr. Atal amlygiad yw'r brif flaenoriaeth. Amnewid asiantau niweidiol os yw'n bosibl; os nad yw, yna eu rheoli drwy gyfuniad o fesurau technegol, Ymarfer Labordy Da, a defnyddio cyfarpar diogelu personol [PPE] (yr olaf yn ateb olaf yn unig ac ar y cyd â'r mesurau rheoli eraill).

	R63 Risg posibl o niwed i'r plentyn yn y groth R64 Gall achosi niwed i fabanod sy'n bwydo ar y fron R68 Gall achosi effeithiau na ellir eu gwrthdroi	Efallai y bydd rhaid neilltuo dyletswyddau eraill i'r gweithiwr i ffwrdd o ffynhonnell yr amlygiad posibl am gyfnod y beichiogrwydd a'r cyfnod magu.
Cemegau sy'n wenwynig i'r embryo	Gall rhai cemegau a geir yn gyffredin mewn labordai fod yn wenwynig i'r embryo, yn enwedig yng nghyfnod cynnar iawn beichiogrwydd (gweler adran 4.2 yn y Weithdrefn Menwyod Beichiog a Mamau Newydd). Ystyrir bod cryfder y cemegau hyn lawer yn llai na'r rheini a labelir gyda'r ymadroddion Risg priodol.	Dylid dilyn Ymarfer Labordy Da arferol ac unrhyw fesurau eraill a nodir yn yr asesiad COSHH arferol.
Cyffuriau gwrthmitotig (cytotocsig). Gellir dod ar eu traws mewn prosesau trin iechyd neu (mwy tebygol yn PA) mewn ymchwil.	Yn y tymor hir gall y cyffuriau hyn achosi difrod i wybodaeth enetig mewn sberm ac wyau. Gall rhai achosi canser. Cânt eu hamsugno drwy fewnanadlu neu drwy'r croen. Dylid hysbysu'r rheini sy'n ceisio beichiogi neu sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron yn llawn am y perygl atgenhedlol.	Nid oes trothwy gwybyddus a rhaid lleihau amlygiad i lefel mor isel ag sy'n ymarferol rhesymol. Dylai asesiad risg edrych yn benodol ar ddull paratoi'r cyffur (fferyllwyr, nyrsys), gweinyddu'r cyffur a gwaredu gwastraff (cemegol a dynol). Daw'r cyffuriau hyn o dan gwmpasu COSHH, a cheir Nodyn Canllaw HSE MS21 Rhagofalon ar gyfer Trin Cyffuriau Cytotocsig yn Ddiogel.
Asiantau cemegol y gwyddys eu bod yn beryglus ac y gellir eu hamsugno drwy'r croen. Mae hyn yn cynnwys rhai plaladdwyr.	Bydd y risgiau'n dibynnu ar y ffordd y caiff y sylwedd ei ddefnyddio yn ogystal â'i nodweddion peryglus. Gall amsugno drwy'r croen ddilyn halogiad lleol – e.e. sblash ar groen neu ddillad, neu mewn rhai achosion amlygiad i gyddwysiadau atmosfferig uchel o anwedd.	Osgoi defnyddio cemegau o'r fath os yw'n bosibl, ond os oes rhaid eu defnyddio; dilyn y canllawiau, dilyn rhagofalon arbennig i osgoi cyffwrdd â'r croen a sicrhau bod dulliau defnyddio a chyfarpar diogelu personol [PPE] ar gael. Wedi'u cynnwys dan COSHH a Rheoliadau Rheoli Plaladdwyr 1986 (COPR).
Carbon monocsid (CO)	Cynhyrchir pan gaiff tanwyddau eu hylosgi yn ffynhonnell pŵer neu wres. Mae risgiau'n codi os defnyddir peiriannau neu offer mewn mannau caeëdig. Mae CO yn ddiarogl ac yn wenwynig ar lefelau isel. Gall menywod beichiog fod yn fwy agored i effeithiau amlygiad i CO. Mae carbon monocsid yn croesi'r brych yn hawdd a gall olygu nad yw'r babi yn y groth yn cael ocsigen.	Y mesur ataliol gorau yw dileu'r perygl drwy newid prosesau neu offer. Os nad yw hyn yn bosibl dylid rheoli drwy gyfuniad o fesurau technegol ac arferion gwaith da, a defnydd o Gyfarpar Diogelu Personol [PPE] (yr olaf yn ddewis olaf yn unig ac i'w ddefnyddio ar y cyd â mesurau rheoli eraill). Osgoi amlygiad cronig - gallai amlygiad achlysurol i CO o bosibl fod yn niweidiol.

	Nid oes arwyddion fod babanod sy'n bwydo ar y fron yn dioddef effeithiau niweidiol yn sgil amlygiad eu mamau i CO.	
Plwm a sylweddau sy'n deillio o blwm.	Amrywiaeth eang o effeithiau gwenwynig yn ystod beichiogrwydd a niwed i'r plentyn ar ôl geni.	Mae'r gyfraith yn gwahardd amlygu menyw sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron i blwm yn benodol pe gallai'r amlygiad beryglu iechyd neu ddiogelwch. Unwaith y caiff y beichiogrwydd ei gadarnhau, dylid atal menywod rhag unrhyw waith sy'n eu hamlygu'n sylweddol i blwm.
AMODAU GWAITH		
Arogleuon cyfoglyd	Gall waethygu cyfog boreol.	Dileu ffynhonnell yr arogl, rheoli drwy awyru lleol neu newid patrymau gwaith fel bo'n briodol.
Cyfleusterau (gan gynnwys ystafelloedd gorffwys)	**Cyfleusterau gorffwys:** Mae gorffwys yn bwysig i famau newydd a beichiog. Mae blinder yn cynyddu yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd a gall waethygu oherwydd ffactorau'n gysylltiedig â gwaith. Mae'r angen am orffwys yn gorfforol a meddyliol. **Cyfleusterau hylendid**: Heb fynediad rhwydd at doiledau (a chyfleusterau hylendid cysylltiedig) yn y gwaith, oherwydd pellter, prosesau neu systemau gwaith ac ati, gall fod risgiau uwch o ran iechyd a diogelwch, gan gynnwys risgiau sylweddol o heintio a chlefyd yr arennau. Oherwydd pwysau ar y bledren a newidiadau eraill yn gysylltiedig â beichiogrwydd, yn aml rhaid i fenywod beichiog fynd i'r toiled yn amlach ac ar fwy o frys na phobl eraill. Mae'n bosibl y bydd angen i fenywod sy'n bwydo ar y fron wneud hynny hefyd oherwydd y cynnydd yn yr hylif maen nhw'n ei yfed i hybu cynhyrchu llaeth.	Gallai'r angen am orffwys corfforol olygu bod angen i'r fenyw dan sylw gael rhywle ble gall eistedd neu orwedd yn gyfforddus yn breifat, heb gael neb yn amharu, ar gyfnodau priodol. Dylai dŵr yfed glân fod ar gael hefyd. Mae mesurau diogelu'n cynnwys addasu rheolau sy'n llywodraethu arferion gwaith, er enghraifft mewn sefyllfaoedd prosesu parhaus a gwaith tîm, a mesurau priodol i alluogi menywod sy'n beichiog neu'n bwydo i adael eu gorsaf waith/gweithgaredd ar fyr rybudd yn amlach na'r cyffredin, neu fel arall (os nad yw hyn yn bosibl) gwneud addasiadau dros dro i amodau gwaith fel y pennir yn y Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith.
Blinder meddyliol a chorfforol ac oriau gwaith	Gall oriau gwaith hir, gwaith shifft a gwaith nos gael effaith sylweddol ar iechyd mamau newydd a menwyod beichiog, ac ar fwydo ar y fron. Nid yw pob menyw'n cael ei heffeithio yn yr un ffordd, ac mae'r risgiau cysylltiedig yn amrywio yn ôl math y gwaith, yr amodau gwaith a'r unigolyn dan sylw. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i ofal iechyd. Yn gyffredinol fodd bynnag, mae blinder meddyliol a chorfforol yn cynyddu yn ystod beichiogrwydd ac yn y cyfnod ar ôl geni oherwydd amrywiol newidiadau corfforol a newidiadau eraill sy'n digwydd.	Gallai fod angen addasu oriau gwaith dros dro, yn ogystal ag amgylchiadau gwaith eraill, gan gynnwys amledd a mynychder seibiau gorffwys i sicrhau cyfle i gael digon o faetholion, a newid patrymau a hyd shifftiau i osgoi risgiau. O ran gwaith nos, dylid trefnu gwaith dydd amgen i fenywod beichiog pan geir tystysgrif feddygol gan eu meddyg/bydwraig sy'n datgan bod gwaith nos yn effeithio ar iechyd

	Gan eu bod yn dioddef blinder cynyddol, mae'n bosibl na all rhai menywod sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron weithio shifftiau afreolaidd neu hwyr neu wneud gwaith nos, neu or-amser. Gall trefniadau amser gwaith (gan gynnwys darpariaeth ar gyfer seibiau i orffwys, eu hamledd a'u hamseru) effeithio ar iechyd y fenyw feichiog a'i phlentyn, ymadfer ar ôl geni, neu ei gallu i fwydo ar y fron, a gall hyn gynyddu'r risg o straen ac afiechyd yn gysylltiedig â straen. Oherwydd newidiadau i bwysedd gwaed a all ddigwydd yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd a geni, efallai na fydd patrymau arferol o seibiau o'r gwaith yn ddigon i famau newydd neu fenwy feichiog.	a diogelwch y fenyw neu'r plentyn yn y groth.
Straen (yn cynnwys iselder ôl-enedigol)	Mewn rhai astudiaethau cysylltir straen ag achosion cynyddol o golli babi a diweddu beichiogrwydd, a hefyd â gallu diffygiol i fwydo ar y fron. Gall straen hefyd gyfrannu at or-bryder ac iselder.	Caiff ffactorau straen sefydliadol gwybyddus eu hystyried (fel patrymau shifft, ansicrwydd swydd, llwyth gwaith ac ati) ynghyd â'r ffactorau meddygol a seico-gymdeithasol penodol sy'n effeitho ar y fenyw. Gall mesurau diogelu gynnwys addasiadau i amodau neu oriau gwaith, a sicrhau bod y ddealltwriaeth, y cymorth a'r gydnabyddiaeth angenrheidiol ar gael wrth ddychwelyd i'r gwaith, tra bod ei phreifatrwydd hefyd yn cael ei barchu.
Ysmygu goddefol	Mae mwg sigarennau'n garsinogenig ac yn risg gwybyddus mewn beichiogrwydd pan fydd y fam yn ysmygu. Gall mwg sigarennau hefyd waethygu cyflyrau sydd eisoes yn bodoli, fel asthma. Mae effeithiau ysmygu goddefol yn llai clir ond gwyddys eu bod yn effeithio ar y galon a'r ysgyfaint, a pheri risg i iechyd babanod.	Newid patrymau gwaith fel nad yw'r fenyw yn dod i gyswllt â mwg tybaco.
Tymheredd. Eithafion oerfel neu wres	Dylid cadw amlygiad gweithwyr beichiog i amgylcheddau poeth mor isel â phosibl, gan fod risg cynyddol y bydd y gweithiwr yn dioddef straen gwres. Gallai gweithio mewn oerfel eithafol fod yn beryglus i fenywod beichiog a'r plentyn yn y groth. Dylid darparu dillad cynnes. Cynyddir y risgiau'n benodol os ceir newidiadau sydyn mewn tymheredd. Gall diffyg hylif effeithio ar fwydo o'r fron.	Dylid darparu seibiannau digonol ar gyfer gorffwys a lluniaeth ynghyd â chyflenwad cyfleus anghyfyngedig o ddŵr yfed. Dylai mamau newydd a menywod beichiog nodi nad yw syched yn arwydd cynnar o straen gwres. Dylent yfed dŵr cyn teimlo'n sychedig, gorau oll ychydig ac yn aml.

Gweithio gyda chyfarpar sgrin arddangos (DSE)	Problemau osgo / ergonomig oherwydd newidiadau yn siâp y corff. Problemau cylchrediad oherwydd cyfnodau hir o eistedd.	Adolygu'r asesiad DSE a gwneud newidiadau priodol i batrymau gwaith a chyfarpar gorsaf waith.
Gweithio ar eich pen eich hun	Mae menywod beichiog yn fwy tebygol o fod angen sylw meddygol brys.	Gan ddibynnu ar eu cyflwr meddygol, efallai y bydd angen adolygu gallu menywod i gyfathrebu ag eraill a'i ddiwygio gyda lefelau o oruchwylio (o bell), sicrhau bod cymorth a chefnogaeth ar gael pan fo angen, a bod gweithdrefnau argyfwng (os oes angen) yn ystyried anghenion mamau newydd a menywod beichiog.
Gweithio ar uchder	Mae'n beryglus i fenywod beichiog weithio ar uchder, er enghraifft ar ben ysgol neu lwyfannau.	Dylai asesiad risg ystyried unrhyw risgiau ychwanegol yn sgil gweithio ar uchder (e.e. gweithio ar ysgolion).
Trais	Os yw menyw'n cael ei hamlygu i risg o drais yn y gwaith yn ystod beichiogrwydd, pan fydd newydd esgor neu pan fydd yn bwydo ar y fron gall hyn fod yn niweidiol. Gall arwain at ddatgysylltu'r brych, colli'r babi, geni'r babi'n gynnar a than bwysau, a gall effeithio ar y gallu i fwydo ar y fron. Mae'r risg hwn yn effeithio'n benodol ar weithwyr sy'n cysylltu'n uniongyrchol â chleientiaid a chwsmeriaid.	Mae mesurau i leihau'r risg o drais yn cynnwys: ● Darparu hyfforddiant a gwybodaeth ddigonol i staff; ● Gwella cynllun neu osodiad y gweithle; ● Gwella natur y swydd - e.e. osgoi gweithio arunig, lleihau defnydd o arian parod, cynnal cyswllt â gweithwyr sydd oddi ar y safle. Os nad oes modd lleihau'r risg o drais yn sylweddol, dylid cynnig gwaith amgen addas i fenywod beichiog a mamau newydd.
Meysydd Electromagnetig	Gall gweithio gyda lefelau penodol o feysydd electromagnetig olygu risg uwch i fenyw feichiog. Gallai'r canlynol beri risg i famau beichiog: **Cyflenwad trydan** Lle mae angen i weithwyr fod yn agos i geblau sy'n cludo cerrynt uchel **Diwydiant ysgafn** Systemau gwresogi anwytho awtomatig: canfod ac atgyweirio namau yn golygu bod yn agos at ffynhonnell y maes electromagnetig Systemau weldio awtomatig, canfod namau: atgyweirio ac addysgu'n agos at ffynhonnell y maes electromagnetig **Meddygol** Cyfarpar MRI	Os caiff risgiau o'r fath eu canfod i fenywod beichiog rhaid i chi gymryd y cam gweithredu priodol i ddileu, lleihau neu reoli'r risgiau; rhaid iddynt gael eu cynnwys a'u rheoli yn rhan o'r asesiad risg cyffredinol yn y gweithle. Ceir rhagor o wybodaeth yng nghanllaw HSG281