|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cyfeirnod yr Asesiad** *(os yw'n berthnasol)* | **Dogfen Enghreifftiol Asesiad Risg i Famau Newydd a Mamau sy'n Disgwyl** (Maw 25) | **Ffurflen RA/03PW** |
| **Dyddiad Asesu:** |  | **Enw’r Gweithiwr:**  | **Aseswr/Aseswyr:** |
| **Dyddiad Adolygu:** |  | **Lleoliad:** |
| Perygl | Effaith ar y Weithwraig Feichiog | Mesurau rheoli cyfredol | Risg sy'n weddill | Angen Camau Pellach (gallwch chi gynnwys dyddiad / rheolwr) |
| 1 | Codi a chario | * Llai o allu corfforol a hithau'n feichiog neu yn fuan ar ôl rhoi genedigaeth (yn enwedig ar ôl toriad Cesaraidd)
 | * Y Weithwraig Feichiog dim ond yn codi a symud ffeiliau ysgafn fe arfer
 | Isel | * Rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i wneud trefniadau i ddod ag unrhyw ffeiliau y mae hi'u hangen ati hi o'r ystafell ffeilio, ac i wneud yn siwr nad yw'r Weithwraig Feichiog yn codi a symud beichiau trwm neu fawr
* Yn yr un modd, rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i sicrhau nad yw hi'n cario unrhyw feichiau lletchwith a allai rhwystro golwg ac arwain at achosi iddi faglu dros rywbeth neu daro yn ei erbyn
 |
| 2 | Ergonomeg/Osgo/Ystum | * Mae Gweithwragedd Beichiog yn tueddu i fod yn fwy agored i boen cefn ac i flinder ac anghysur corfforol yn gyffredinol, yn enwedig, os ydyn nhw'n eistedd neu yn sefyll am gyfnodau hir heb seibiant
* Mae problemau osgo/ystum yn gallu digwydd oherwydd y tyfu
 | * Sedd mae modd ei haddasu o ansawdd da gyda chynhalydd cefn gyda'r Weithwraig Feichiog yn gwybod sut i addasu ei sedd, a beth sy'n angenrheidiol er mwyn cynnal osgo/ystum da a hithau'n eistedd
* Arwyneb gwaith ar uchder cyfforddus
* Mae modd i'r Weithwraig Feichiog gymryd seibiant gorffwys ar unrhyw bryd yn ystod y diwrnod, pan fo angen
 | Isel | * Os oes angen, dylid darparu cyfleuster ar gyfer eistedd neu orwedd mewn ystafell orffwys
* Rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i wneud yn siwr nad yw patrymau gwaith y Weithwraig Feichiog yn mynnu iddi eistedd neu sefyll mewn osgo ac ystum sefydlog am unrhyw gyfnodau estynedig
* Bydd y Weithwraig Feichiog, yn rhan o'i dyletswyddau, o dro i dro yn gyrru i swyddfeydd eraill y Cyngor. Os bydd y Weithwraig Feichiog yn gweld bod gyrru yn mynd yn anghyfforddus wrth i'w beichiogrwydd fynd rhagddo, dylid naill ai adael iddi hepgor y ddyletswydd hon, neu dylai hi gael ei gyrru fel teithwraig gan aelod arall o'r staff
 |
| 3 | Eithafion gwres ac oerfel | * Straen o ganlyniad i wres
* Risg o lewygu yn uwch
* Wrth i feichiogrwydd fynd rhagddo, llai o oddefiant i wres ac oerfel
 | * Awyru cyffredinol i'r swyddfa
* Darparu ffan gludadwy yn agos i'r Weithwraig Feichiog
* Modd i fynd at beiriant oeri dŵr yn y swyddfa, a lluniaeth wedi'i hoeri i lawr y grisiau
* Modd i fynd at ystafell orffwys neu dderbynfa gan fod y ddau le yn oerach na'r swyddfa
* System wresogi yn sicrhau nad yw'r swyddfa yn mynd yn rhy oer
 | Isel | * Mae Gweithwragedd Beichiog wedi cwyno bod y swyddfa'n mynd yn rhy boeth, yn enwedig yn y prynhawniau. Mae uwch reolwyr, ar y cyd â Gwasanaethau Cyfleusterau'r Cyngor, yn ceisio mynd i'r afael â'r broblem yma ac yn argymell eu bod yn parhau â'u hymdrechion yn hyn o beth
* Tra bo'r broblem gyda'r gwres gormodol yn y swyddfa yn parhau, os bydd sefyllfa yn codi lle mae'r Weithwraig Feichiog yn ei chael yn annioddefadwy i barhau i weithio, dylid rhoi iddi'r cyfle i symud i rywle oerach yn y swyddfa (er enghraifft, yn agos i ffenestr agored), symud i swyddfa oerach yn yr adeilad, neu gael ei hanfon adref ar y diwrnod penodol hwnnw
 |
| 4 | Sŵn | * Gall bod yn agored i gysylltiad estynedig arwain at straen, blinder, a phwysedd gwaed uchel
 | * Dyw'r Weithwraig Feichiog ddim yn gweld y swyddfa yn arbennig o swnllyd, a dyw hi ddim o'r farn bod hyn yn broblem
 | Isel | * Dim ar hyn o bryd
 |
| 5 | Gweithio gyda Chyfarpar Sgrin Arddangos (DSE) | * Straen llygaid, pennau tost, straen, problemau osgo ac ystum, poen ac anghysur yn y breichiau, anaf straen ailadroddus. Mae syndrom twnnel carpal arddyrnol hefyd yn gyffredin mewn merched beichiog
 | * Cynnal asesiad gweithfan cyfarpar sgrîn arddangos, a nodi pwyntiau gweithredu pellach
* Cyfarpar Sgrîn arddangos neu weithfan fodern, gan gynnwys cadair addasadwy
 | Isel | * Rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i weithredu'r argymhellion yn yr asesiad cyfarpar sgrîn arddangos
* Adolygu'r asesiad cyfarpar sgrîn arddangos bob deuddeg mis oherwydd newidiadau corfforol a hormonol sy'n gallu digwydd yn ystod beichiogrwydd
* Rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i sicrhau bod cymhorthion i wneud y Weithwraig Feichiog yn fwy cyfforddus a hithau'n defnyddio ei chyfarpar sgrîn arddangos, megis daliwr dogfen, offer cynnal yr arddwrn/troed. Mae'n bosibl y gallai llygoden arbenigol fod o fudd os yw'r Weithwraig Feichiog yn cael profiad o symptomau o syndrom twnnel carpal arddyrnol
* Y Weithwraig Feichiog i drafod gyda'i rheolwr llinell unrhyw bryderon a allai fod ganddi mewn perthynas â gweithio gyda chyfarpar sgrîn arddangos a hithau'n feichiog. Os bydd angen hynny, caiff ei hatgyfeirio i Uned Iechyd Galwedigaethol y Cyngor ynghylch unrhyw broblemau iechyd nad yw'i rheolwr yn teimlo'n ddigon cyfforddus neu'n gymwys i fynd i'r afael â nhw

  |
| 6 | Sylweddau Peryglus(Cemegau) | * Niwed corfforol i'r Weithwraig Feichiog ac/neu i'w phlentyn yn y groth heb ei eni
 | * Rhoi gwybod i'r Weithwraig Feichiog i beidio â thrin unrhyw sylweddau peryglus, er enghraifft cetris arlliw llungopïwr
 | Isel | * Ddim yn ei ragweld
 |
| 7 | Cyfryngau Biolegol  | * Mae bod yn agored i rai mathau penodol o facteria a feirysau, er enghraifft, COVID, Brech Goch yr Almaen, a Brech yr Ieir, yn gallu arwain at achosi heintiau, a pheri mwy o risg i ddarpar famau ac i'w plant yn y groth heb eu geni
 | * Ar hyn o bryd, does dim peryglon biolegol hysbys yn amgylchedd gwaith y Weithwraig Feichiog
* Arferion hylendid da
 | Isel | * Rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i roi gwybod i'r Weithwraig Feichiog am unrhyw berygl biolegol yn y swyddfa, fel bod modd i'r Weithwraig Feichiog gymryd cyngor gan ei meddyg teulu/bydwraig am y sefyllfa
* Os bydd unrhyw firysau perthnasol yn cael eu nodi yn y gweithle, bydd y Weithwraig Feichiog yn cael gwybod, a bydd trefniadau’n cael eu gwneud i sicrhau nad oes unrhyw gyswllt. Lle bo’n berthnasol, dylid dilyn cyngor a gyhoeddir gan Lywodraeth y DU/Llywodraeth Cymru/Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn ymateb i unrhyw achos penodol
* Efallai y bydd y Weithwraig Feichiog am gael cyngor gan ei Meddyg Teulu/Bydwraig ynghylch brechiadau
* Ystyried cyflyrau iechyd gwaelodol y Weithwraig Feichiog a chysylltu ag Uned Iechyd Galwedigaethol y Cyngor os oes angen arweiniad pellach
 |
| 8 | Baglu, llithro a chwympo | * Gan fod maintioli corfforol darpar famau yn cynyddu, fe allai hyn amharu ar eu deheurwydd, cydsymudiad a chydbwysedd, gan arwain at risg o lithro, baglu, a chwympo. Ar ben hynny, fe allai canlyniadau cwympo o bosibl fod yn llawer mwy difrifol
 | * Dyw gorchuddion yn y swyddfa ddim yn llithrig yn eu hanfod
* Mae sangfeydd gwrth-lithro ar y staer grisiau, gyda chanllaw ar y ddwy ochr
* Caiff gollyngiadau eu glanhau cyn gynted ag y bo'n ymarferol
 | Isel | * Y staff i gael eu hatgoffa o'r angen i sychu gollyngiadau ar unwaith, yn enwedig yn y gegin a'r toiledau
* Sicrhau cadw lloriau yn rhydd o rwystrau, a bod unrhyw geblau sy'n llusgo yn cael eu gwaredu neu'u gorchuddio mewn modd addas
* Monitro mannau allanol, a chadw llwybrau cerdded yn rhydd o iâ, gweddillion, rwbel, a sbwriel ayyb, cyhyd ag y bo'n rhesymol ymarferol
 |
| 9 | Trais yn y gwaith | * Niwed corfforol i'r Weithwraig Feichiog ac/neu i'w phlentyn yn y groth heb ei eni
 | * Dyw dyletswyddau'r Weithwraig Feichiog ddim yn cynnwys rhyngweithio â'r cyhoedd, a does dim rhesymau rhagweladwy pam y dylai hi orfod dioddef unrhyw drais
 | Isel | * Ddim yn ei ragweld
 |
| 10 | Straen | * Yn gallu achosi newidiadau ym mhrosesau cemegol y corff, gan arwain at effeithiau corfforol ac ymddygiadol a allai hwyrach effeithio ar y beichiogrwydd, e.e. pwysedd gwaed uwch
 | * Amserlenni gweithio hyblyg
* Oriau gweithio hyblyg
* Ar hyn o bryd, does gan y Weithwraig Feichiog ddim pryderon sy'n achosi iddi deimlo dan straen, ac mae hi o dan adolygiad meddygol rheolaidd gyda'i meddyg teulu
 | Isel | * Rheolwr llinell y Weithwraig Feichiog i gwrdd â'r Weithwraig Feichiog bob pedair wythnos er mwyn trafod ei llwyth gwaith, ac unrhyw broblemau eraill sydd efallai gyda hi ac a allai arwain at straen, ac i gymryd unrhyw gamau gweithredu a allai fod yn briodol
 |
| 11 | Gweithio ar eich pen eich hun | * Mae merched beichiog yn fwy tebygol o fod ag angen sylw meddygol ar frys, a chymorth gan gyd-weithwyr wrth drefnu hyn
 | * Dyw'r Weithwraig Feichiog ddim yn gweithio ar ei phen ei hun
 | Dim | * Os bydd y Weithwraig Feichiog yn gorfod ymgymryd â gweithio ar ei phen ei hun, rhaid cynnal asesiad risg, a gweithredu unrhyw gamau rheoli sydd wedi'u nodi'n angenrheidiol
 |
| 12 | Gweithio dros nos | * Mae lefel blinder yn gallu codi
 | * Dyw'r Weithwraig Feichiog ddim yn gweithio shifftiau nos
 | Dim | * Os bydd y Weithwraig Feichiog yn gorfod gweithio gyda'r nos, rhaid cynnal asesiad risg, a gweithredu unrhyw gamau rheoli sydd wedi'u nodi'n angenrheidiol
 |
| 13 | Symudedd Cyfyngedig  | * Gallai gwacáu'r adeilad gymryd mwy o amser os bydd achos o argyfwng, er enghraifft, tân
 | * Bydd y rheolwr llinell ar gael (neu gyd-weithiwr enwebedig arall yn absenoldeb y rheolwr llinell) i gynorthwyo'r Weithwraig Feichiog i adael yr adeilad, os bydd angen yr help o'r fath
 | Isel | * Ddim yn ei ragweld
 |

### NODIADAU

1. Mae'r rheolwyr i dynnu sylw'r Weithwraig Feichiog fod angen iddi hi, wrth iddi ddychwelyd i'r gwaith o'i chyfnod absenoldeb mamolaeth, rhoi gwybod i'w rheolwr llinell ei bod hi'n bwydo o'r fron, ac, os felly:
	* Rydyn ni'n argymell y dylid darparu ystafell breifat iddi hi ar gyfer tynnu llaeth a'i storio (dyw toiledau ddim yn addas i'r diben yma).
	* Dylid cynnal asesiad risg penodol.
2. Wrth i'r Weithwraig Feichiog ddychwelyd i'r gwaith o'i chyfnod absenoldeb mamolaeth, rhaid ailasesu'u gweithgareddau a lle bo hynny'n addas, cyflwyno mesurau rheoli addas.
3. Os bydd raid anfon y Weithwraig Feichiog adref ar unrhyw bryd oherwydd, er enghraifft, ei bod yn teimlo yn sâl neu am fod amodau gweithio yn anaddas, ac nad oes dim gwaith amgen ar gael, rhaid i hyn beidio ag arwain at golli cyflogau.
4. Mae'r rheolwyr i dynnu sylw'r Weithwraig Feichiog at ei dyletswydd i roi gwybod i'w rheolwyr unrhyw bryderon sydd efallai gyda hi am ei hiechyd, ei gweithfan, ei gweithle yn gyffredinol, ei phatrwm gweithio, ayyb, fel bod modd i'r rheolwyr drafod unrhyw broblemau o'r fath.
5. Rhaid rhoi copi o'r asesiad risg yma i'r Weithwraig Feichiog er gwybodaeth iddi hi, a rhaid rhoi copi ohono i reolwr llinell y Weithwraig Feichiog er mwyn gweithredu'r pwyntiau gweithredu pellach wedi'u nodi, a rhaid cadw copi ar ffeil bersonol y Weithwraig Feichiog.