CANLLAWIAU AR GYFER RHIENI

Gall y llyfryn hwn eich helpu i helpu eich plentyn i wneud y dewisiadau cywir ynghylch alcohol - os a phryd y bydd yn penderfynu yfed.

MÔN DDIOGEL
SAFER ANGLESEY

DRINKAWARE.CO.UK

O OED IFANC, MAE PLANT YN DOD YN YMWYBODOL O ALCOHOL AC YFED. EFALLAI Y BYDDAN NHW'N GWELD OEDOLION YN YFED, HYSBYSEBION AM ALCOHOL A PHOBL YN YFED AR RAGLENNI TELEDU. FEL CHITHAU YN EICH TRO, MAE'N DEBYG Y BYDDAN NHW'N GOFYN IDDYN NHW EI HUNAIN RYWBRYD:

- Ydy yfed yn dda neu'n ddrwg?
- Oes'na adegau pan nad ydy yfed alcohol yn iawn?
- Beth ydy'r effeithiau - beth fyddai'n ei wneud i mi?
- Pam mae pobl yn yfed?

Pam dylwn i siarad â'm plant am yfed?

Mae beth rydych yn ei ddweud, ac yn ei wneud, yn cael llawer o ddylanwad ar eich plentyn - mwy nag rydych yn ei feddwl, mae'n debyg. Rydych mewn sefyllfa dda i helpu i sicrhau bod eich plentyn yn cael gwybodaeth gywir ac yn gwneud dewisiadau cyfrifol am yfed pan fydd yn tyfu'n oedolyn.

ONI FYDDAN NHW'N DYSGU AMDANO YN YR YSGOL?

Yn ddelfrydol, byddan. Ond yn aml bydd alcohol yn cael ei wasgu allan wrth i'r athrawon dreulio mwy o amser yn trafod rhyw a chyffuriau. Trwy siarad am yfed yn eich cartref, gallwch helpu i atgyfnerthu beth mae eich plentyn yn ei ddysgu yn yr ysgol.

Sut galla'i ddechrau?

Mae llawer o rieni yn hoffi gadael i'r pwnc godi ei ben yn naturiol. Mae rhaglenni teledu yn fan cychwyn da - mae alcohol yn aml i'w weld mewn rhaglenni fel "Pobl y Cwm", "Eastenders" a "Coronation Street". Neu efallai y byddai'n well gennych aros nes i'ch plentyn ofyn cwestiynau i chi am yfed. Nid oes llawer o ots - beth bynnag sy'n teimlo'n fwyaf cyffyrddus i chi.

A ddylwn i adael iddyn nhw yfed?

Mae rhai teuluoedd yn gadael i blant yfed ychydig bach o alcohol ar achlysuron arbennig - sipian ychydig o wydr rhiant neu ychydig bach iawn yn ei gwydrau eu hunain. Mater i chi yw penderfynu a fyddwch yn caniatáu i'ch plentyn yfed ac os felly, faint. Ond cofiwch ei bod yn anghyfreithlon rhoi alcohol i blentyn dan 5. A sicrhewch na chaiff eich plentyn yfed oni fyddwch chi'n cynnig diod ac yno i oruchwylio.

AWGRYMIADAU DA

GWNEWCH YN SIWR BOD YR WYBODAETH SYDD GANDDYN NHW YN GYWIR

Os ydy'ch plentyn yn chwilfrydig ynghylch alcohol, siaradwch yn naturiol amdano.

DYWEDWCH WRTHYN NHW AM YR OCHR NEGYDDOL A'R OCHR GADARNHAOL I YFED

Os ydych chi eich hunan yn yfed yn gymedrol, bydd hyn yn helpu eich plentyn i ddatblygu agwedd gadarnhaol at yfed hefyd

DANGOSWCH I'CH PLENTYN EI BOD YN BOSIBL MWYNHAU EICH HUNAN HEB YFED ALCOHOL

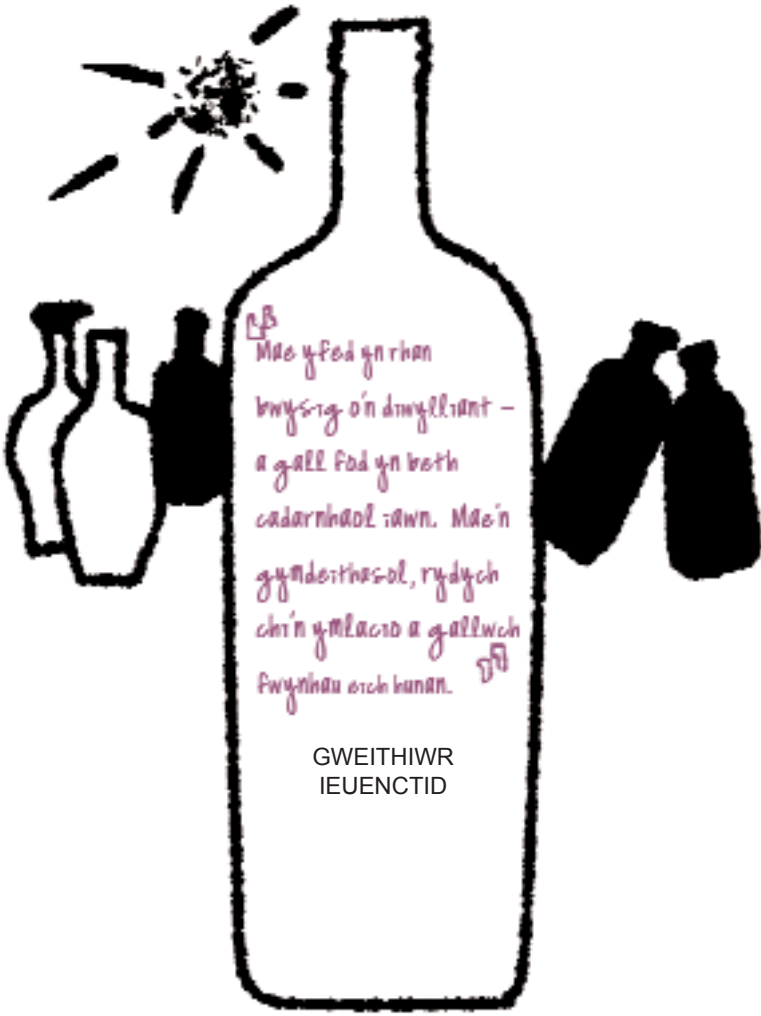
Cytunwch ar reolau a'u cadw

GOFALWCH EICH BOD YN GWYBOD BLE MAE EICH PLENTYN A BETH MAE'N EI WNEUD

Ceisiwch beidio â gorymateb os bydd eich plentyn yn yfed yn groes i'ch dymuniad neu'n yfed gormod. Peidiwch â chynhyrfu - ceisiwch beidio â chyhuddo, dweud y drefn neu farnu. Gwrandewch ar beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud a thrafodwch y sefyllfa.

Dydym ni ddim wedi trafod alcohol yn iawn eleni roedd y plant eisiau trafod CYFFURIAU, BWLIO a phethau o'r fath

ATHRO



GWEITHIWR
IEUENCTID

OS YW EICH PLENTYN YN **8-11 OED**

…mae'n debyg y bydd yn blasu alcohol am y tro cyntaf rywbryd. Efallai y byddwch yn gadael iddyn nhw gymryd mymryn i sicrhau na fyddan nhw'n cael eu temtio i roi cynnig arno y tu ôl i'ch cefn. Gallech egluro hefyd y gwahaniaeth rhwng yfed mewn modd cyfrifol ac yfed gormod. Dywedwch wrthyn nhw fod yfed gormod yn niweidiol.

OS YW EICH PLENTYN YN **12-14 OED**

…efallai y bydd yn dechrau yfed pan fydd allan neu yng nghartrefi ei ffrindiau. Efallai y byddwch yn dweud wrthyn nhw sut mae alcohol yn effeithio ar y corff a beth sy'n gallu digwydd pan fydd pobl yn yfed gormod. Gwnewch yn siwr eu bod yn gwybod hefyd beth mae'r gyfraith yn ei ddweud ynghylch pobl ifanc. Mae'r holl wybodaeth hon i'w gweld yn y daflen hon. Os ydych yn darganfod eu bod wedi bod yn yfed tu allan i'r cartref heb eich caniatâd, peidiwch â chynhyrfu. Ceisiwch ddeall beth ddigwyddodd. Trafodwch sut y gallan nhw ddweud na.

OS YW EICH PLENTYN YN **15-17 OED**

…mae'n debyg y bydd yn treulio llawer o amser gyda ffrindiau tu allan i'r cartref. Yn yr oedran hwn, mae llawer o bobl ifanc yn yfed yn rheolaidd ac yn meddwi weithiau hyd yn oed. Gwnewch yn siwr eich bod yn gwybod ble maen nhw, gyda phwy a beth maen nhw'n ei wneud. Dangoswch iddyn nhw mai chi sydd mewn awdurdod o hyd ond gwnewch yn siwr eu bod yn gwybod mai'r rheswm am hynny yw oherwydd eich bod yn malio.

Ar gyfer rhagor o wybodaeth am yfed yn gyfrifol ac unedau, cliciwch ar
www.drinkaware.co.uk

"Rydyn ni i gyd yn cofio bod yn ifanc a meddwi…mae'n rhan o'r broses o dyfu i fyny."

TAD BACHGEN 8
MLWYDD OED

" Rydych chi'n ei weld yn yr oper u sebon trwy'r amser - meddwi, cael un noson o garu, beichiogi ac erthylu. Mae hynny'n dweud wrthot ti beth mae alcohol yn gallu ei wneud..."

MERCH 13 OED

"DWI DDIM EISIAU GWNEUD HYNNYDD O'R PETH MAE GYNNYN NI DDIGON I BOENI AMDANO."

MAM MERCH 12 MLWYDD

FAINT SYDD MEWN DIOD?

Mae cryfder diod feddwol yn cael ei ddangos ar y label gyda rhif ac wedyn "% vol" - sef canran yr alcohol yn ôl cyfaint. Po fwyaf y rhif, cryfaf yw'r ddiod. Gellir mesur alcohol hefyd mewn unedau.

1 peint o gwrw, lager neu seidr cryfder arferol

= 2-3 uned

1 mesur unigol o wirodydd mewn tafarn

= 1 uned

1 "alcopop" neu "Barod i'w Yfed"

= 1.5 uned

1 gwydraid mawr o win

= 2-3 uned

1 tun o lager cryf iawn

= 4 uned

1 tun o lager safonol

= 2 uned

1 botel o lager premiwm

= 2 uned

ewch i
www.drinkaware.co.uk

Faint sy'n ormod?

MAE'R ADRAN IECHYD YN CYNGHORI OEDOLION I BEIDIO AG YFED MWY NA

2 i 3 uned y dydd ar gyfer merched
3 i 4 uned y dydd ar gyfer dynion

- Dim ond canllawiau yw'r rhain ac maen nhw ar gyfer OEDOLION. Dylai pobl dan 18 oed yfed llai o lawer na'r symiau hyn, os o gwbl - nid oes swm sy'n cael ei gydnabod yn "ddiogel" ar gyfer plant.
- Cofiwch nad yw'n iawn cynilo unedau ar gyfer y penwythnos. Mae goryfed mewn pyliau, sef yfed llawer ar unwaith, yn beryglus iawn.
- Peidiwch ag yfed a gyrru. A pheidiwch ag yfed cyn gwneud chwaraeon neu ddefnyddio peiriannau.
- Cyngor cyfredol y Llywodraeth yw na ddylai merched beichiog yfed mwy nag 1 i 2 uned a hynny dim ond unwaith neu ddwywaith yr wythnos, os o gwbl.
- Mae cymysgu alcohol a chyffuriau - cyffuriau anghyfreithlon neu ffisig - yn gallu bod yn beryglus a lladd, hyd yn oed.

Beth yw effeithiau yfed gormod?

Mae llawer o bobl yn mwynhau yfed. Os ydyn nhw'n yfed yn gymedrol ac yn dilyn y cyngor uchod, maen nhw'n annhebygol o ddioddef niwed.

Ond mae anfanteision difrifol i yfed gormod. Dyma rai o'r effeithiau y gallwch eu dioddef yn syth (tymor byr) os byddwch yn yfed gormod:

- Teimlo'n sâl a / neu chwydu
- Cur pen neu "hangofyr"
- Damweiniau a / neu anafiadau
- Ffraeo / cwffio
- Gwenwyno gan alcohol a all arwain at goma neu hyd yn oed farwolaeth
- Risgiau rhywiol a all arwain at feichiogi heb fod eisiau neu heb gynllunio hynny neu heintiau a drosglwyddir trwy ryw, e.e. HIV

GALL YFED GORMOD DROS GYFNOD HIRACH ARWAIN AT:

- Ddibyniaeth ar alcohol ("alcoholiaeth")
- Rhai mathau o ganser
- Niwed i'r ymennydd
- Problemau rhywiol
- Anhwylderau'r stumog (briwiau)
- Amrywiadau hwyl ac iselder ysbryd

A chofiwch fod yfed pan yn feichiog - yn enwedig yfed yn drwm - yn gallu niweidio'r plentyn sydd heb ei eni.

DYMA'R GYFRAITH!

- Ni chaniateir i blant dan 5 oed yfed alcohol.
- Gall yr heddlu atafaelu alcohol gan bobl dan 18 oed os ydyn nhw'n yfed mewn man cyhoeddus, e.e. mewn parciau neu ar y stryd.
- Ni chaniateir i bobl dan 18 oed brynu alcohol mewn siopau trwyddedig, archfarchnadoedd a thafarndai / clybiau.

OSYDYCHYN POENAM EICHYFED EICH HUNAN NEU RYWUNARALLYNYFED, MAEYNABOBLSY'N GALLU HELPU. GALLECH SIARAD Â'CH MEDDYG SY'N GALLU EICH CYFEIRIO AT FUDIADAU CWNSELLALCOHOLYN LLEONLEU GALLECH EDRYCHYNY LLYFR FFÔN. GALLYLMUDIADAU CAMNOL ROI GWYBODAETHCHYMORTH I CHI.

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

GWASANETHAETH CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU YMDDIRIEDOLAETH GIG GOGLEDD ORLLEWIN
Cymru
Prif Swyddfa
Yr Hen Feddygfa
Castellfryn
Star, ger Gaerwen
Ynys Môn
Ffôn: 01248 718030
Ffacs: 01248 718031
e-bost: smsreferals@nww-tr.wales.nhs.uk

CAIS - ASIANTAETH CYFFURIAU AC ALCOHOL
Llawr 1af
Canolfan Penllyn
Caernarfon
Gwynedd
LL55 1NN
Ffôn: 01286 671005
Ffacs: 01286 675312
e-bost:
helen.roberts@cais.org.uk
www.cais.co.uk

ALCOHOL ANONYMOUS
Canolfan Lôn Abaty
Lôn Abaty
Bangor
Gwynedd
LL57 2EA
Ffôn: 01248 354888
Ffacs: 01248 370215

'AGAIN' - GRWP HUNAN GYMORTH
Priordy Dewi Sant
Allt Richmond
Caergybi
Ynys Môn
LL65 2HH
Ffôn: 01407 761611

LLINELL GYMORTH CYFFURIAU AC ALCOHOL CYMRU
DAN 24/7
0800 6 33 55 88
Alcohol Concern
www.alcoholconcern.org.uk

LLINELL GYMORTH CYFFURIAU AC ALCOHOL YNYS MÔN
Ffôn: 01248 722580

SAMARIAID
5A Llys Onnen
Parc Menai
Bangor
Gwynedd
LL57 4DF
Ffôn: 01248 674985

CHILDLINE
0800 1111