Asesiad Risg - Mamau sy’n feichiog ac sydd newydd gael babi

Canllawiau a Rhestr Wirio



**RHESTR WIRIO’R ASESIAD RISG AR GYFER MAMAU SY'N FEICHIOG AC SYDD NEWYDD GAEL BABI**

Dylai'r rhestr wirio hon gael ei chwblhau fel rhan o ymarfer ar y cyd rhwng y rheolwr llinell â'r fam sy'n feichiog neu sydd newydd gael babi gyda'r bwriad o nodi meysydd sydd o berygl neu bryder sylweddol mewn perthynas â'i gweithgareddau yn y gwaith.

|  |  |
| --- | --- |
| **ENW'R CYFLOGAI:** |  |
| **RHIF Y CYFLOGAI:** |  |
| **TÎM/CYFEIRIAD:** |  |
| **RHEOLWR LLINELL:** |  |
| **DYDDIAD YR ASESIAD:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MANYLION Y BEICHIOGRWYDD** | **✓** | **X** |
| **Ticiwch lle y bo'n briodol** | |
| A yw'r beichiogrwydd wedi'i gadarnhau gan ymarferydd meddygol? | **☐** | **☐** |
| Cam y beichiogrwydd yn ystod yr asesiad cychwynnol (wythnosau)? | | |
| Dyddiad geni disgwyliedig? | **☐** | **☐** |
| Hyd at ba ddyddiad y disgwylir iddi weithio? | **☐** | **☐** |
| **HANES BLAENOROL** | **✓** | **X** |
| Unrhyw hanes o gymhlethdodau gyda'r beichiogrwydd hwn neu feichiogrwydd blaenorol?  (Os **✓** rhowch ragor o fanylion isod) | **☐** | **☐** |
| **GWYBODAETH AM ASESIAD Y CYFLOGAI** | **✓** | **X** |
| Ydych chi'n profi unrhyw anawsterau rydych yn teimlo y byddant yn eich atal rhag dod i'r gwaith yn rheolaidd?  (Os **✓** rhowch ragor o fanylion isod) | **☐** | **☐** |
| A ydych chi wedi trafod yr anawsterau hyn gyda'ch meddyg teulu? | **☐** | **☐** |
| A oes angen atgyfeiriad Iechyd Galwedigaethol arnoch? (Os **✓** – y rheolwr i nodi dyddiad yr atgyfeirio a sylwadau) | **☐** | **☐** |
| **I'W GWBLHAU GAN Y RHEOLWR LLINELL** (ac eraill yn ôl y gofyn e.e. Ymgynghorydd/Nyrs Iechyd Galwedigaethol ac ati) | **✓** | **X** |
| Camau gweithredu a argymhellir yn dilyn y trafodaethau gyda'r fam sy'n feichiog; | **☐** | **☐** |
| **PERYGLON CORFFOROL** | **✓** | **X** |
| A yw'r gwaith yn cynnwys:   * Codi pethau trwm neu bethau sy'n anodd eu dal? * Symudiadau lletchwith megis troelli, plygu? * Symudiadau ailadroddus o'r corff? * Mynd i leoedd sy'n gyfyng o ran lle? * Dirgryniad i'r corff e.e. gyrru trỳc fforch-godi neu yrru cerbydau oddi ar y ffordd? * Sefyll am gyfnodau hir a pharhaus o amser * Cerdded egnïol neu weithgareddau dringo e.e. syrfëwr tir? * Gweithio o uchder e.e. defnyddio grisiau neu ysgol? * Tymereddau sy'n anghyfforddus o boeth neu oer? * Cyswllt gyda phobl a allai ddangos trais neu ymosodedd e.e. derbynfa ddiogelwch cleientiaid iechyd meddwl? * Amgylcheddau eithafol o swnllyd e.e. priffyrdd * Archwiliadau o waith, safleoedd adeiladu a gweithdai ac ati? | **☐** | **☐** |
| **PERYGLON BIOLEGOL** | **✓** | **X** |
| A yw'r gwaith yn cynnwys:   * Perygl o ddod i gysylltiad â chig a physgod amrwd neu fwydydd eraill megis llaeth a chynhyrchion llaeth heb eu pasteureiddio? * Cyswllt ag anifeiliaid a allai drosglwyddo clefyd e.e. clwy'r traed a'r genau a tocsoplasma * Cyswllt â phobl a allai drosglwyddo clefydau heintus megis gwaith agos gyda phlant (brech yr ieir) neu oedolion sy'n cymryd cyffuriau e.e. HIV herpes a Hepatitis A, B neu C * Cyswllt â hylifau’r corff e.e. swyddogion cymorth cyntaf? * Cyswllt posibl ag "offer miniog" sy'n heintus megis nodwyddau e.e. glanhawyr, unigolion sy'n ymdrin â'r tir | **☐** | **☐** |
| **CYFARPAR DIOGELU PERSONOL** | **✓** | **X** |
| A yw'r gwaith yn cynnwys:   * Defnyddio cyfarpar diogelu personol e.e. dillad awyr agored, mygydau sy'n amddiffyn yr wyneb, sbectol ddiogelwch ac ati?   Os **✓** a fydd unrhyw broblemau’n codi wrth i'r beichiogrwydd ddatblygu, e.e. rhy dynn neu anghyfforddus? | **☐** | **☐** |
| **PERYGLON CEMEGOL** | **✓** | **X** |
| A yw'r gwaith yn cynnwys:   * Ymdrin ag unrhyw gynnyrch cemegol megis cynnyrch glanhau, cynnyrch toddol, plaladdwyr ac ati? * Dod i gysylltiad â phlwm neu gynnyrch sy’n deillio o blwm e.e. llosgi hen waith paent plwm? * Cyswllt â mwg neu lwch peryglus?   Noder: Os ydych yn ansicr, gwiriwch y ddalen data diogelwch sy'n dod gyda'r cynnyrch rydych yn ei ddefnyddio. Fel arall, ffoniwch y darparwr neu'r gwneuthurwr a gofynnwch am y ddalen data COSHH. | **☐** | **☐** |
| **Ymbelydredd ïoneiddio ac ymbelydredd nad yw'n ïoneiddio** | **✓** | **X** |
| A yw'r gwaith yn cynnwys:   * Dod i gysylltiad ag ymbelydredd ïoneiddio ac ymbelydredd nad yw'n ïoneiddio?   Os "**✓**", edrychwch ar y canllaw yn y llyfryn HSE Working safely with Ionising Radiation-Guidelines for Expectant and Breastfeeding Mothers. | **☐** | **☐** |
| **AMODAU GWAITH** | **✓** | **X** |
| A yw'r gwaith yn cynnwys:   * Oriau hir/goramser * Gweithio yn ystod y nos neu wneud sifftiau? * Cwrdd â therfynau amser heriol a allai achosi pwysau sylweddol? * Blaenoriaethau a gofynion sy'n newid yn gyflym * Lefel uchel o ganolbwyntio * Gweithio'n unigol * Gyrru’n bell | **☐** | **☐** |
| **AMGYLCHEDD GWAITH** | **✓** | **X** |
| A oes unrhyw broblemau mewn perthynas â darparu'r canlynol:   * Ardal orffwys dawel? * Mynediad hawdd at gyfleusterau'r toiledau? * Cyfleusterau golchi dwylo a hylendid * Ardal lân a phreifat er mwyn i weithwyr sy'n bwydo ar y fron allu tynnu llaeth * Cyfleusterau i storio llaeth h.y. oergell lân? * Seibiannau cyson? * Amser gweithio hyblyg pe bai angen * Mynediad hawdd at ddŵr yfed ffres? * Mynediad hawdd at ddiodydd poeth? | **☐** | **☐** |