|  |  |
| --- | --- |
| **MAES / GWEITHGAREDD / TASG SY’N CAEL EI (H)ASESU:**  | **Mamau Newydd a Menywod Beichiog yn y Gwaith**  |
| **ADRAN:** | **POB UN** |
| **GWASANAETH:**  | **POB UN** |
| **CYFEIRNOD** | **FERSIWN** | **DYDDIAD YR ASESIAD** | **DYDDIAD YR ADOLYGIAD NESAF**  |
| CORP-ALL-RA-N&EM-001 | 1 | 14.6.22 | 14.6.25 |
| **Disgrifiad o’r gwaith a chwmpas yr asesiad:*** Gweithgareddau
* Amgylchedd(au)
* Offer, deunyddiau ac ati
 | **Datblygwyd yr asesiad risg hwn i gefnogi mamau newydd a menywod beichiog yn y gwaith.** **Dylai rheolwyr addasu'r asesiad risg hwn i gyd-fynd â'r rôl a gyflawnir gan y fam newydd neu'r fenyw feichiog, a dylai'r mamau newydd neu'r menywod beichiog fod yn rhan o'r broses asesu risg a bod yn fodlon nad yw cyflawni eu dyletswyddau yn eu rhoi nhw na'u baban mewn perygl.** |
| **Cyfeiriad/Lleoliad cynnal yr asesiad:** | Pob safle  |
| **Deddfwriaeth/** **Safonau Rheoli**  | * Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
* Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
* Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992
* Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cyfarpar Sgrin Arddangos) 1992 (diwygiwyd 2002)
* Canllawiau ar-lein y GIG ar Feichiogrwydd a'r Coronafeirws
 |
| **Dogfennau diogelwch perthnasol eraill** (os ydynt yn berthnasol): * Asesiadau Risg
* Systemau Gweithio Diogel
* Gweithdrefnau
* Canllawiau ac ati
 | **TEITL** | **CYFEIRNOD** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Enw’r Asesydd/Aseswyr Risg**  | **Teitl y Swydd:** | **Llofnod yr Asesydd/Aseswyr Risg**  |
| Adam Butler  | Ymgynghorydd Iechyd a Diogelwch | A D Butler |
| Jackie Bergiers | Partner Busnes Arweiniol (Iechyd a Diogelwch) | JS Bergiers |

| **Rhif yr Eitem** | **Nodi Perygl(on)** | **Pwy/beth sy’n debygol o gael niwed a sut?** | **Mesurau Rheoli Presennol/Cyfredol** | **Gradd risg yn ôl y Matrics** | **Y camau gweithredu pellach sydd eu hangen er mwyn lleihau'r risg** **&****Y person sy'n gyfrifol am y camau gweithredu** | **Risg(iau) gweddilliol yn ôl y matrics ar ôl mesurau rheoli ychwanegol**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Cael heintiau anadlol neu drosglwyddadwy yn cynnwys COVID-19  | StaffMenywod beichiog sy'n dod i gysylltiad agos â staff / aelodau o'r cyhoedd / contractwyr eraill wrth ymgymryd â'u gweithgareddau gwaith  | * Sicrhau hylendid dwylo da, gan ddefnyddio sebon a dŵr yn aml neu, lle nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael, defnyddio gel sy'n cynnwys alcohol.
* Hyrwyddo awyru da yn y gweithle drwy agor ffenestri/drysau i ganiatáu cylchrediad 'awyr iach' naturiol.
* Defnyddio cyfarpar diogelu personol priodol a nodwyd ar gyfer rôl y fenyw feichiog a'r defnydd cywir o'r cyfarpar diogelu personol.
* Talwch sylw i unrhyw ganllawiau gan weithwyr meddygol proffesiynol ar gyfer unrhyw achosion o heintiau anadlol neu drosglwyddadwy hysbys neu bosibl.
 | UCHEL | Mae'r argymhellion canlynol yn berthnasol i bob Menyw Feichiog yn y gweithle:* Rhaid i reolwyr gynnal asesiad risg gweithle ar gyfer y fam feichiog yn ystod unrhyw gyfnod beichiogrwydd a phenderfynu a yw'n addas i'r gweithwyr hynny barhau yn eu rôl bresennol a'u hopsiynau ar gyfer dyletswyddau eraill gydag addasiadau addas yn cael eu rhoi ar waith ar y cyd ag Adnoddau Dynol.

Dylai menywod beichiog fod yn rhan o'r broses asesu risg a bod yn fodlon nad yw eu gwaith parhaus yn y maes yn eu rhoi nhw na'u baban mewn perygl.* Dylid cefnogi menywod beichiog drwy fesurau lliniaru risg priodol yn unol ag argymhellion a ddarperir gan yr asesiad risg yn y gweithle. Dylai hyn sicrhau bod y mesurau rheoli a nodwyd mewn asesiad risg, er enghraifft, awyru digonol, hylendid da a glanhau, ar waith.
* Dim ond os yw'r asesiad risg yn cynghori ei bod yn ddiogel gwneud hynny ar ôl i fesurau rheoli addas gael eu rhoi ar waith y dylai menywod beichiog barhau i weithio.
* Dylai rheolwyr hefyd gynnig cymorth drwy gael trafodaethau unigol ynghylch pryderon gweithwyr beichiog - gweler [canllawiau'r HSE ar ddiogelu mamau newydd a menywod beichiog yn y gwaith](https://www.hse.gov.uk/mothers/).
* Dylai'r rheiny sy'n anhwylus neu sydd â symptomau posibl heintiau anadlol neu drosglwyddadwy aros gartref a chysylltu â'u bydwraig neu eu tîm mamolaeth a fydd yn rhoi cyngor ynghylch y camau nesaf.
* Dylid annog mamau newydd neu fenywod beichiog i siarad â'u darparwyr gofal iechyd am fanteision brechiadau perthnasol a chânt eu cefnogi gan eu rheolwr llinell i fynychu apwyntiadau brechu.
 | **ISEL** |
| **2** | **Menywod beichiog sy'n gweithio mewn amgylcheddau risg uwch e.e. lle mae'r rôl yn heriol yn gorfforol ac ati.** | Staff* Rolau sy'n gofyn am sefyll am gyfnodau hir.
* Rolau sy'n gofyn am waith llaw.
* Rolau sy'n rheoli ymddygiad ymosodol.
 | * Rheolwyr yn trafod y rolau/gweithgareddau y mae'r fenyw feichiog yn ymgymryd â nhw, ac yn edrych ar addasiadau rhesymol/rolau eraill e.e. gweithio gartref ac ati.
 | CANOLIG | * Cynghorir gweithwyr i roi gwybod i'w rheolwyr cyn gynted ag y byddant yn darganfod eu bod yn feichiog i alluogi eu rheolwr i gwblhau asesiad risg penodol ar gyfer y fenyw feichiog er mwyn lleihau'r risgiau a chyflwyno mesurau rhesymol i'r gweithiwr yn ystod trimester cyntaf y beichiogrwydd.
* Dylai ystyriaethau penodol o'r rôl a gyflawnir fod yn rhan o'r trafodaethau gyda'r fenyw feichiog ym mhob trimester gan dynnu sylw at ba dasgau y dylai fod yn eu cyflawni a chytuno ar fesurau rheoli i ddiogelu'r gweithiwr.
* Dylid adolygu gweithgareddau risg uwch penodol ym mhob trimester.
* Lleihau faint o waith corfforol sy'n gysylltiedig â'r dasg lle bynnag y bo modd.
* Mae tasgau corfforol yn mynd yn anoddach eu cyflawni wrth i'r beichiogrwydd fynd yn ei flaen.
 | **ISEL** |
| **4.** | **Cyfarpar Sgrin Arddangos**  | StaffDefnydd anghywir o offer gan arwain at anafiadau cyhyrysgerbydol  | * Annog y fenyw feichiog i ymgymryd ag [Asesiad Cyfarpar Sgrin Arddangos](https://sirgar-dash.achieveservice.com/en/AchieveForms/?mode=fill&consentMessage=yes&form_uri=sandbox-publish://AF-Process-2ec200e5-53a7-45fe-bce4-34d66dec7688/AF-Stage-29c42130-e27a-496c-8370-bf3c16871323/definition.json&process=1&process_uri=sandbox-processes://AF-Process-2ec200e5-53a7-45fe-bce4-34d66dec7688&process_id=AF-Process-2ec200e5-53a7-45fe-bce4-34d66dec7688&utm_source=Carmarthenshire%20County%20Council&utm_medium=email&utm_campaign=11567393_Staff%20News%2028.05.20&utm_content=DSE%20Self%20-%20Assessment%20form&dm_i=1BE5,6VXGH,BEIMMU,RNJT9,1)
* Rheolwyr i drafod canlyniadau'r asesiad hwn gyda'r fenyw feichiog a chyflwyno addasiadau rhesymol lle bo'r angen.
* Dylid cofnodi holl offer CSC y maent yn eu defnyddio (gartref neu yn y gweithle) ar hyn o bryd ynghyd ag unrhyw offer ychwanegol y gallai fod eu hangen i weithio'n ddiogel.
 | CANOLIG | * Rheolwyr i drafod gyda menywod beichiog pa waith y gellir ei wneud yn hybrid.
* Dylai gweithfannau addas fod ar gael ble bynnag y mae'r fenyw feichiog yn gweithio

Mae gwybodaeth am osod y weithfan yn gywir a chyngor cyffredinol ynghylch llesiant ar gael ar dudalennau'r fewnrwyd [**Asesiad Gweithfan**](http://intranet/our-people/health-safety/workstation-assessment/) ac ar y [**tudalennau Llesiant**](https://dmtrk.net/1BE5-6VXGH-BEIMMU-42IJFZ-1/c.aspx)* Anogir Menywod Beichiog i gymryd seibiannau rheolaidd i ffwrdd o’r weithfan.
* Cynghorir Menywod Beichiog i yfed digon o ddŵr drwy gydol y dydd.
* Cynghorir rheolwyr i gyfeirio at ganllawiau perthnasol ar y fewnrwyd.
* Dylai rheolwyr gael cyswllt rheolaidd â menywod beichiog wrth weithio o bell (e.e. cyswllt rheolaidd â rheolwr llinell dros y ffôn, galwadau MS Teams ac ati).
* Dylai Menywod Beichiog drafod unrhyw bryderon gyda'r Rheolwr a dylid cofnodi'r rhain.
* Mae rhagor o wybodaeth ar gael ; [HSE – Diogelu Staff sy'n gweithio Gartref](https://www.hse.gov.uk/toolbox/workers/home.htm?utm_source=govdelivery&utm_medium=email&utm_campaign=coronavirus&utm_term=home-workers-1&utm_content=digest-4-jun-20#dse)
 | **ISEL** |
| **4.** | **Straen sy'n gysylltiedig â gwaith**  | StaffUnigolyn sy'n agored i straen oherwydd newidiadau hormonaidd, seicolegol a ffisiolegol yn ystod beichiogrwydd. | * Rheolwyr yn trafod y rolau/gweithgareddau y mae'r fenyw feichiog yn ymgymryd â nhw, ac yn edrych ar addasiadau rhesymol/rolau eraill.
 | CANOLIG | * Dylai rheolwyr ystyried ffactorau straen hysbys ac unrhyw ffactorau meddygol a seicogymdeithasol penodol hysbys sy'n effeithio ar y fenyw feichiog.
* Cyfeirio i Iechyd Galwedigaethol i gael cymorth pellach drwy'r gwasanaeth cymorth llesiant lle bo'r angen:
* I gael rhagor o gyngor a chymorth cysylltwch â – CEHealthandSafety@sirgar.gov.uk
 | **ISEL** |
| **5.** | **Codi a Chario** | Staff Codi, gostwng, gwthio, tynnu, cario a chynnal unrhyw wrthrychau byw/difywyd sy'n arwain at anafiadau cyhyrysgerbydol. | * Aelod o staff i gynnal asesiad risg personol (Tasg, Unigolyn, Llwyth, Amgylchedd, Arall)

i benderfynu a yw'n gallu codi, gostwng, gwthio, tynnu, cario offer/eitemau/person yn ddiogel cyn ymgymryd â'r dasg.  * Dylid defnyddio techneg codi a chario briodol bob amser wrth ymgymryd ag unrhyw weithgaredd codi a chario.
 | CANOLIG | * Cynghorir gweithwyr i roi gwybod i'w rheolwyr cyn gynted ag y byddant yn darganfod eu bod yn feichiog i alluogi eu rheolwr i gwblhau asesiad risg penodol ar gyfer y fenyw feichiog er mwyn lleihau'r risgiau a chyflwyno mesurau rhesymol i'r gweithiwr yn ystod trimester cyntaf y beichiogrwydd.
* Dylai ystyriaethau codi a chario fod yn rhan o'r trafodaethau gyda'r fenyw feichiog ym mhob trimester gan dynnu sylw at ba dasgau y gall eu cyflawni.
* Dylid adolygu gweithgareddau codi a chario ym mhob trimester.
* Lleihau faint o waith corfforol sy'n gysylltiedig â'r dasg lle bynnag y bo modd.
* Mae tasgau corfforol yn mynd yn anoddach eu cyflawni wrth i'r beichiogrwydd fynd yn ei flaen.
* Mae cario llwythi trwm i'w osgoi ar bob adeg.
* Mae gwthio / tynnu pobl i mewn / ar declynnau codi gweithredol a goddefol yn rhywbeth i'w osgoi ar bob cyfri.
* I gael rhagor o gyngor a chymorth (gan gynnwys hyfforddiant) cysylltwch â – CEHealthandSafety@sirgar.gov.uk
 | **ISEL** |
| **6.** | **Diffyg darpariaeth o ran cyfleusterau lles** | Staff  Diffyg cyfleusterau lles gan gynnwys cyfleusterau golchi dwylo (sebon a chyflenwad dŵr cynnes) sy'n arwain at haint.  | * Mae cyfleusterau lles ar gael ac anogir seibiannau rheolaidd o weithgareddau gwaith. Lle nad yw'r rhain ar gael yn hwylus, dylai'r rheolwyr drafod darpariaeth ac argaeledd cyfleusterau lles
* Mae cyfleusterau golchi dwylo ar gael a dylid golchi dwylo'n rheolaidd drwy gydol y dydd.
 | **ISEL** | * Anogir Menywod Beichiog i godi unrhyw bryderon gyda'u rheolwr llinell.
* Dylid ystyried darparu mynediad i ardal dawel lle gall yr unigolyn orffwys yn ôl yr angen.
* Dylai posteri golchi dwylo priodol gael eu gosod ger cyfleusterau golchi dwylo.
 | **ISEL** |

|  |
| --- |
| **TRIMESTER 1** |
| **ENW'R GWEITHIWR:** |  |
| **RHIF GWEITHIWR:** |  |
| **RHEOLWR LLINELL:** |  |
| **DYDDIAD YR ASESIAD:** |  |

|  |
| --- |
| **NODIADAU TRAFOD**  |
|  |
| **ADDASIADAU / MESURAU RHEOLI YCHWANEGOL Y CYTUNWYD ARNYNT** |
|  |
| **DYDDIAD CYTUNO:** |

|  |
| --- |
| **TRIMESTER 2** |
| **ENW'R GWEITHIWR:** |  |
| **RHIF GWEITHIWR:** |  |
| **RHEOLWR LLINELL:** |  |
| **DYDDIAD YR ASESIAD:** |  |

|  |
| --- |
| **NODIADAU TRAFOD**  |
|  |
| **ADDASIADAU / MESURAU RHEOLI YCHWANEGOL Y CYTUNWYD ARNYNT** |
|  |
| **DYDDIAD CYTUNO:** |

|  |
| --- |
| **TRIMESTER 3** |
| **ENW'R GWEITHIWR:** |  |
| **RHIF GWEITHIWR:** |  |
| **RHEOLWR LLINELL:** |  |
| **DYDDIAD YR ASESIAD:** |  |

|  |
| --- |
| **NODIADAU TRAFOD**  |
|  |
| **ADDASIADAU / MESURAU RHEOLI YCHWANEGOL Y CYTUNWYD ARNYNT** |
|  |
| **DYDDIAD CYTUNO:**  |