



## Cynghorion i yfed cyfrifol...

**Mae yfed cyfrifol yn meddwl na fyddwch byth yn gorfod ymddiheuro na theimlo'n euog dros beth ddigwyddodd pan oeddech yn yfed** – mae hynny'n golygu peidio meddwi. Dyma gynghorion i'ch helpu i gael mwy o fwyndad a phleser allan o yfed – os ydych yn dewis yfed alcohol.

**1. Peidiwch yfed mwy na fedr eich corff ei brosesu** – os ydych yn cyfyngu'ch yfed i ddim mwy nag un ddiodydd bob awr, byddwch yn aros mewn rheolaeth ac yn osgoi meddwdod.

**2. Peidiwch ag yfed ar stumog wag** - gwelw fyth bwyteuach fwyd wrth yfed. Mae caws a chnau mwnsi yn uchel mewn protein ac yn arafu'r broses wrth i'r corff amsugno alcohol i'r gwaed.

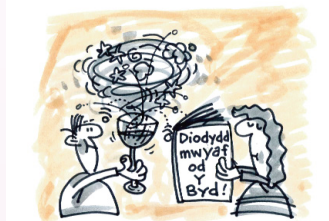
**3. Yfych yn araf** – os ydych yn lloccio er mwyn effaith, byddwch yn colli allan ar flasu ac arogleuo'r gwahanol ddiodydd.

**4. Yfych dim ond pan rydych yn teimlo fel gwneud** - ond os oes rhywun yn eich gorfodi i gymryd diod arall, gofynnwch am rew neu ddiodydd di-alcohol.



**5. Adnabyddwch eich diodydd** - a meithrin blas yn hytrach na niferoedd. Dysgwch enwau gwinoedd da, chwisiogiau, a chwrw; a pha ddiodydd sy'n mynd gyda pha fwyd.

**6. Gadewch un allan bob hyn a hyn** – a chymrwch ddiodydd di-alcohol yn ei le. Fel hyn byddwch yn cadw lefelau alcohol yn y gwaed yn isel.



**7. Yfych yn unig ddiodydd yr ydych yn gyfarwydd â nhw** - mae diodydd fel zombie a diodydd ffrwythau a rym yn gallu eich twyllo, oherwydd nad yw'r alcohol bob amser yn amlwg.



**8. Gwneuwch yn siwr nad yw alcohol yn costio mwy nag arian i chi** - cadwch eich ffrindiau drwy beidio gwneud alcohol yn ganolbwynt eich noson. Trefnwch thema i'ch parti - beth am gynnal noson Gymreig yn hytrach na dim ond ymgynnull i yfed cwrw?

**9. Penderfynwch ymlaen llaw pwy sy'n gyrru gartref** – mae cael gyrrwr penodol yn sicrhau y bydd rhywun ar gael sydd heb fod yn yfed ac sy'n fodlon gyrru'r fyfwr gartref.



**10. Peidiwch a chymysgu alcohol gyda chyffuriau eraill** - mae hyn yn cynnwys cyffuriau dros-y-cownter hefyd fel tabledi cysgu, a moddion at anwyd neu besychiad, a rhai antibiotigau, arthrits, gwrth iselder, a llawer o feddygiaethau eraill ar bresgripsiwn. Holwch y meddyg neu'r fferylllydd am y peryglon yn gyntaf.

**11. Parchwch y rhai sy'n dymuno peidio yfed** – mae llawer yn ymrwthod am resymau crefyddol neu feddygol, oherwydd eu bod yn alcoholigion sy'n gwella, neu, yn syml, oherwydd nad ydynt yn hoffi blas alcohol. Parchwch eu hawl i fod yn wahanol.

**12. Osgowch gymysgu eich diodydd ac yfed ar stumog wag (yn arbennig os ydych yn treulio'r Nadolig mewn gwlad boeth)** - gall hyn achosi hypoglycaemia (diffyg siwgr) a all ddifetha'ch diwrnod drwy achosi pendro, gwendid, a newid mwd.

**13. Dysgwch beth yw'r terfynau sy'n cael eu hargymell** - i ddyddion dim mwy na 2 - 3 unedau o alcohol ac i ferched 1 - 2 unedau'r dydd. Mae y rhan fwyaf o astudiaethau yn awgrymu bod y terfynau hyn yn diogelu eich iechyd.



## Am gael parti?

Bydd y cynghorion hyn yn eich helpu i fwyndad eich hun yn well a rhoi mwy o fwyndad i'ch gwsteion:

**1. Gwneuwch yn siwr fod digon o le i bobl symud o gwmpas** – os yw hynny'n golygu gwrthio'r sofa i'r gornel, boed felly.



**2. Pwy sy'n gofalu am y bar?** Gwneuwch yn siwr nad yw'r barmon yn un sy'n gwrthio diodydd yn ormodol ar eich gwsteion, gan roi siot ychwanegol yn eu gwylau, neu lenwi gwylau hanner gwag gyda mwy o gwrw.

**3. Yfych yn hamddenol** - yfych un ddiodydd bob awr ac ni fyddwch yn meddwi. Defnyddiwch wydrau neu gwpanau bychan yn hytrach na rhai mawr wrth dynnu cwrw o gasgen.

**4. Mae gweini dyblau a threblau yn achosi trwbl** - ar wahân i hynny mae'n anghwrtais. Mae llawer o bobl aeddfed a doeth yn cyfri a mesur eu diodydd. Os ydych yn gweini dyblau a threblau iddynt byddant yn yfed dwy a thair gwaith yn fwy nag y bwriadent.

**5. Gwneuwch yn siwr eu bod yn bwyta rhywbeth** - sicrhewch fod digon o fwyd fel caws, cigoedd, cnau a.y.b. ar gael i arafu'r broses wrth i'r corff amsugno alcohol i'r gwaed.

**6. Peidio a gwrthio diod arnynt** – gadewch i'r gwylau fod yn wag cyn cynnig ail-lenwi.

**7. Cynigiwch ddiodydd di-alcohol yn ogystal** - dyw llawer o bobl ddim yn yfed a gallant fod yn cymryd gwahanol feddygiaethau neu'n alcoholigion sy'n gwella.



**8. Stop tap.** Penderfynwch ymlaen llaw pa amser fydd eich parti yn gorffen, ac o'r amser hynny

ymlaen cynigiwch goffi a byrbryd sylweddol iddynt yn lle alcohol. Rhy hyn gyfnod heb-yfed iddynt cyn dychwelyd adref. Dyw yfed coffi a chymryd cawod oer, gyda llaw, ddim yn sobri neb - dim ond eu gwneud yn effro i'r ffaieth eu bod yn feddw ac yn rhylllyd.

**9. Peidiwch a gadael i neb sydd wedi bod yn yfed yrru car** - yn hytrach gadewch iddynt aros dros nos yn eich cartref neu gael rhywun arall i'w gyrru adref, neu alw tacsï.

**10. Os ufuddhewch i'r cynghorion hyn byddant yn helpu chi a'ch cyfeillion i yfed yn gyfrifol a chael mwy o fwyndad a phleser o yfed - os ydych yn dewis yfed alcohol.**