



Department
of Health

Sut i gadw risgiau iechyd o ganlyniad i yfed alcohol yn isel

*Ymateb y Llywodraeth i'r ymgynghoriad
cyhoeddus*

Awst 2016

Teitl:

Ymateb y Llywodraeth i'r ymgynghoriad cyhoeddus Sut i gadw risgiau iechyd o ganlyniad i yfed alcohol yn isel

Awdur:

Tîm Polisi Alcohol, yr Adran Iechyd

Diben y ddogfen:

Ymgysylltu a Thryloywder

Dyddiad cyhoeddi:

Awst 2016

Cynulleidfa darged:

Y trydydd sector
Gweithwyr proffesiynol ym maes lechyd
Sefydliadau GIG
Sefydliadau academaidd/proffesiynol
Colegau Brenhinol
Sefydliadau gofal cymdeithasol
Y cyhoedd
Y sector preifat

Manylion cyswllt:

Tîm Polisi Alcohol
Yr Adran Iechyd
Richmond House
79 Whitehall
Llundain
SW1A 2NS
ukcmoguidelinesreview@dh.gsi.gov.uk

Cewch aildddefnyddio testun y ddogfen hon (heb gynnwys logos) yn rhad ac am ddim mewn unrhyw ddiwyg neu gyfrwng, dan delerau Trwydded y Llywodraeth Agored. I weld y drwydded hon, ewch i <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/>

© Hawlfraint y Goron

Cyhoeddwyd gan ddefnyddio gov.uk, ar fformat PDF yn unig.

www.gov.uk/dh



Department
of Health

Sut i gadw risgiau iechyd o ganlyniad i yfed alcohol yn isel

*Ymateb y Llywodraeth i'r ymgynghoriad
cyhoeddus*

Wedi'i baratoi gan yr Adran Iechyd – Tîm Polisi Alcohol

Cynnwys

1. Cyflwyniad	1
2. Cefndir	2
3. Yr hyn a wnaethon ni	4
4. Pwy ymatebodd a'r hyn a ddywedwyd ganddynt	5
5. Yr hyn sydd wedi newid	20
Atodiad A. Cwestiynau Ymgynghori	27
Atodiad B. Sefydliadau a ymatebodd i'r ymgynghoriad	34

1. Cyflwyniad

1.1 Rhwng 8 Ionawr ac 1 Ebrill 2016, cynhaliodd y Llywodraeth ymgynghoriad cyhoeddus yn ymwneud ag eglurder, mynegiant a defnyddioldeb canllawiau newydd Prif Swyddogion Iechyd y DU ar yfed risg isel.

1.2 Datblygwyd y canllawiau newydd gan grŵp o arbenigwyr, ar gais pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU, i roi gwybod i'r cyhoedd am y risgiau i iechyd yn sgil yfed a darparu'r wybodaeth wyddonol ddiweddaraf. Fe'u datblygwyd ar y sail bod gan bobl yr hawl i gael gwybodaeth fanwl gywir a chynghor clir ynglŷn ag alcohol a'i risgiau iechyd, a bod gan y Llywodraeth gyfrifoldeb i sicrhau bod yr wybodaeth hon yn cael ei darparu i ddinasyddion mewn modd agored.

1.3 I lawer o bobl yn y DU mae alcohol yn rhan o'u bywyd cymdeithasol ac, fel yn achos y rhan fwyaf o weithgareddau, mae elfen o risg yn hyn. Diben y canllawiau hyn yw helpu pobl i wneud dewisiadau cytbwys ynglŷn â faint y maent yn ei yfed, ond i beidio ag atal pobl sy'n dymuno yfed rhag gwneud hynny. Nid y bwriad ychwaith yw labeli pawb sy'n yfed mwy na'r canllawiau yn yfwyr â phroblem; y gwir amdani yw nad ydynt yn yfed ar lefelau risg isel.

1.4 Roedd yr ymgynghoriad yn holi a oedd pobl o'r farn bod y canllawiau yn glir ac yn hawdd eu defnyddio. Mae'r ddogfen hon yn crynhoi'r ymatebion i'r ymgynghoriad a sut mae geiriad y canllawiau terfynol wedi newid o ganlyniad i hynny.

1.5 Caiff atodiad i adroddiad y grŵp arbenigol ei gyhoeddi ochr yn ochr â'r canllawiau newydd, ac er nad yw'n rhan o'r ymgynghoriad, mae'n ateb nifer o gwestiynau a ofynnir yn aml ynglŷn â'r dystiolaeth. Yn ogystal â hyn, ceir adroddiad ymchwil ansoddol ar iaith y canllawiau. Mae'r holl ddogfennau ar gael ar: <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>

2. Cefndir

2.1 Ym mis Ionawr 2012 argymhellodd Pwyllgor Technoleg Tŷ'r Cyffredin y dylid adolygu'r canllawiau yfed blaenorol, oherwydd:

- roedd y canllawiau ar gyfer oedolion i'r DU gyfan ond ni chawsant eu newid ers 1995
- diweddarwyd y canllawiau ar alcohol a beichiogrwydd yn 2007 ond nid ar gyfer y DU gyfan, a
- diweddarwyd y canllawiau ar blant a phobl ifanc yn yfed alcohol yn 2009, ond nid ar gyfer y DU gyfan.

2.2 Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU, sy'n darparu cyngor gwyddonol a meddygol annibynnol i'w llywodraethau, wedi arwain y gwaith hwn ar ran y Llywodraeth. Daethant â thri grŵp annibynnol o arbenigwyr ynghyd a adolygodd, dros y tair blynedd diwethaf, y dystiolaeth wyddonol ynglŷn ag effeithiau iechyd alcohol ac a allai'r dystiolaeth ffurfio'r sail ar gyfer cyngor newydd i'r cyhoedd.

2.3 Ystyriodd yr arbenigwyr dystiolaeth o bob cwr o'r byd ynglŷn ag effaith alcohol ar iechyd, gan gynnwys amrywiaeth eang o agweddau, megis:

- Niwed byrdymor: marwolaethau a salwch o ganlyniad i ddamweiniau ac anafiadau, boddi, gwenwyn alcohol a hunan-niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Niwed hirdymor: marwolaethau a salwch o ganlyniad i fathau gwahanol o ganser, clefyd y galon, strôc, clefyd gorbwyseddol a chlefyd yr afu/iau.
- Effeithiau alcohol ar ddisgwyliad oes.
- Tystiolaeth y gallai yfed yn gymedrol leihau'r risgiau o farwolaeth, yn enwedig o glefydau fasgwlaidd isgemig (e.e. clefyd y galon).

2.4 Roedd y cam cyntaf yn cynnwys Grŵp Arbenigol ar Dystiolaeth Iechyd a Grŵp Arbenigol ar Ymddygiad. Gyda'i gilydd, argymhellodd y grwpiau hyn bod y wyddoniaeth wedi newid yn sylweddol ers 1995 i gefnogi canllawiau newydd ar gyfer oedolion sy'n yfed alcohol. Ar y llaw arall, canfuwyd mai ychydig bach iawn o newid yn y dystiolaeth ar alcohol a phobl ifanc a fu ers cyhoeddi'r canllawiau yn 2009.

2.5 Ym mis Chwefror 2014, derbyniodd Prif Swyddogion Meddygol y DU yr argymhelliad y dylid datblygu canllawiau newydd ar gyfer oedolion sy'n yfed alcohol. Gwnaethon nhw benodi Grŵp Datblygu Canllawiau newydd ('y grŵp arbenigol') a oedd yn cynnwys rhai aelodau o'r ddau grŵp blaenorol. Cadeiriwyd y grŵp arbenigol ar y cyd gan gadeiryddion y grŵp tystiolaeth iechyd a'r grŵp arbenigol ar ymddygiad.

2.6 Gofynnodd Prif Swyddogion Meddygol y DU i'r grŵp arbenigol roi cyngor ar fethodoleg addas ar gyfer datblygu canllawiau newydd, a gefnogir gan foddelu gan Brifysgol Sheffield. Fe wnaethant ofyn hefyd am ragor o gyngor ar alcohol a beichiogrwydd gyda'r bwriad o gysoni'r canllawiau ar draws y DU.

2.7 Roedd y grŵp arbenigol yn ymwybodol o'r angen i ystyried canfyddiad y cyhoedd o unrhyw ganllaw newydd. I gefnogi hyn, comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Lloegr ymchwil â'r cyhoedd i brofi eu dealltwriaeth o'r canllawiau newydd arfaethedig.

2.8 Cyflwynodd y grŵp arbenigol ei argymhellion i Brif Swyddogion Meddygol y DU ym mis Medi 2015. Daeth y canllaw wythnosol newydd, y cyngor ar yfed ar achlysur unigol a'r canllaw ar alcohol a beichiogrwydd i rym ar 8 Ionawr 2016.

2.9 Gan gydnabod ei bod yn hanfodol i'r canllawiau newydd wneud synnwyr i'r cyhoedd, cynhaliodd y Llywodraeth ymgynghoriad i weld a oedd y canllawiau, a'r esboniad y tu ôl iddynt, yn glir ac yn ddealladwy. Hefyd, ceisiodd farn yn benodol ar yfed ar achlysur unigol, ac a ddylai gynnwys uchafswm nifer o unedau ar gyfer achosion o yfed ar achlysur unigol.

3. Yr hyn a wnaethon ni

3.1 Cynhaliwyd yr ymgynghoriad am gyfnod o 12 wythnos: o 8 Ionawr i 1 Ebrill 2016. Roedd yn fyw ar Citizenspace (teclyn ar-lein) ac roedd modd ei ddefnyddio drwy'r wefan GOV. UK ar <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>. Roedd croeso hefyd i ymatebion drwy'r post a thrwy e-bost.

3.2 Gofynnwyd cwestiynau am y tri phrif argymhelliad y cytunwyd arnynt gan Brif Swyddogion Meddygol y DU. Y rhain oedd:

- canllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd
- cyngor ar adegau o yfed ar achlysur unigol, a
- chanllaw ar feichiogrwydd ac yfed.

3.3 Nodir rhestr lawn o'r cwestiynau yn yr ymgynghoriad, y canllawiau newydd arfaethedig a'r esboniadau ar eu cyfer yn Atodiad A.

3.4 Ochr yn ochr â'r ymgynghoriad, comisiynwyd hefyd ddarn cychwynnol o ymchwil ansoddol (a arweinir gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr) i archwilio ymateb y cyhoedd i'r canllawiau newydd. Roedd yn canolbwyntio ar ddealltwriaeth ac eglurder, hygrededd, iaith a thôn a'r effaith bosibl ar ymddygiad.

3.5 Yn ogystal â chwestiynau'r ymgynghoriad, cyhoeddodd yr Adran hefyd:

- ddogfen fer yn rhoi crynodeb o'r canllawiau newydd arfaethedig, gydag esboniadau cryno, a fwriedir i helpu'r rhai hynny sy'n ymateb i'r ymgynghoriad drwy esbonio'r tri phrif argymhelliad
- adroddiad gan y Grŵp Datblygu Canllawiau i Brif Swyddogion Meddygol y DU, a
- phapurau cefndir allweddol, gan gynnwys papurau a chofnodion o gyfarfodydd y Grŵp Arbenigol ar Ymddygiad, y Grŵp Arbenigol ar Dystiolaeth Iechyd a'r Grŵp Datblygu Canllawiau, y papurau ymchwil a ystyriwyd yn yr adolygiad o dystiolaeth a model ac adroddiad Prifysgol Sheffield.

Cyhoeddwyd yr holl ddogfennau hyn ar wefan GOV.UK ar:

<https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>

3.6 Roedd hwn yn ymgynghoriad DU gyfan, a gafodd ei gydgyssylltu gan yr Adran Iechyd mewn partneriaeth â Llywodraeth yr Alban, Llywodraeth Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon. Dadansoddodd a chrynaodd swyddogion o'r Gweinyddiaethau Datganoledig, Iechyd Cyhoeddus Lloegr a'r Adran Iechyd yr ymatebion i'r ymgynghoriad (gweler Pennod 4: "Pwy a ymatebodd a'r hyn a ddywedwyd ganddynt").

4. Pwy a ymatebodd a'r hyn a ddywedwyd ganddynt

4.1 Cafwyd 1019 o ymatebion i'r ymgynghoriad. O'r rhain:

- defnyddiodd 104 o bobl Citizenspace, y teclyn ar-lein
- daeth 99 i law drwy e-bost a'r post
- cafwyd hefyd 785 o ymatebion ymgyrchu gan unigolion drwy'r Ymgyrch dros Gwrw Go lawn (CAMRA), gan ateb cwestiynau 1-4 yn unig

Hefyd, cafwyd 31 o ymatebion cyffredinol a oedd yn mynegi barn ar amrywiaeth o faterion ond heb fynd i'r afael â chwestiynau penodol yr ymgynghoriad.

4.2 Gofynnwyd y cwestiwn i'r ymatebwyr: '*Beth yw eich sefydliad?*'. Pan gafwyd mwy nag un ymateb gan sefydliad, cyfrifwyd yr ymateb yn y cyfanswm ond cofnodwyd y sefydliad unwaith yn unig. Pan ymatebodd sefydliadau drwy Citizenspace a thrwy e-bost neu'r post, cyfrifwyd y rhain unwaith yn unig. Mae'r tabl canlynol yn dangos y canlyniadau:

Dewis sefydliad	Nifer	Canran
Corff proffesiynol	9	0.9
Byd academiaidd	17	1.7
Darparwr gofal iechyd	45	4.4
Corff anllywodraethol	13	1.3
Colegau brenhinol	5	0.5
Awdurdod lleol	11	1.1
Sector gwirfoddoli	13	1.3
Diwydiant	41	4.0
Arall	4	0.4
Rwy'n ymateb o safbwynt personol	856	84

4.3 Mae rhestr o'r sefydliadau hynny a ymatebodd i'r ymgynghoriad ar gael yn Atodiad B ac mae crynodeb o'r ymatebion i bob un o gwestiynau'r ymgynghoriad yn cael sylw yn eu tro isod.

4.4 Roedd yr ymatebion i'r rhan fwyaf o'r cwestiynau wedi'u rhannu'n gyfartal rhwng ymatebion cadarnhaol ac ymatebion negyddol, o blith y rhai hynny a gyflwynwyd trwy'r wefan neu fel dogfennau. Yr eithriadau i hyn oedd y cwestiynau ynglŷn â beichiogrwydd lle'r oedd mwyafrif helaeth yr ymatebwyr yn cefnogi egwyddor a geiriad y canllaw newydd. Roedd yr ymatebion trwy e-bost a oedd yn ymwneud â'r ymgyrch yn cynnwys nifer o ymatebion safonol i gwestiynau 1-4 ac roeddent i gyd yn negyddol.

4.5 Oherwydd strwythur yr ymgynghoriad, dim ond y rhai hynny a atebodd 'na' y gofynnwyd iddynt yn benodol i esbonio eu rhesymeg mewn blwch testun. Ni ofynnwyd i'r rhai hynny a atebodd 'ie' roi manylion ac er bod rhai wedi rhoi eglurhad, ni wnaeth y rhan fwyaf ohonynt hynny. O ganlyniad, gall y sylwadau ymddangos yn anghymesur ac yn negyddol ar y cyfan.

4.6 Roedd adolygiad o'r dystiolaeth ers 2013 y tu allan i gwmpas yr ymgynghoriad. Fodd bynnag, roedd yn glir o'r ymatebion bod meysydd a gwmpesir gan adolygiadau o'r dystiolaeth wyddonol lle'r oedd rhai ymatebwyr yn teimlo'n gryf iawn na chafwyd eglurhad ddigon clir. Er mwyn ymateb i'r ymholiadau a'r beirniadaethau, penderfynodd y Grŵp Datblygu Canllawiau ddarparu atodiad at yr adroddiad gwreiddiol sy'n nodi mewn mwy o fanylder yr hyn a wnaethant a sut yr aethant ati i gyflawni'r gwaith. Mae'r atodiad wedi'i gyhoeddi ochr yn ochr â'r ddogfen hon ar <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>.

Yfed yn rheolaidd

Cwestiwn 1:

A yw'r canllaw wythnosol ar gyfer yfed yn rheolaidd yn ei gyfanrwydd, gyda'r eglurhad yn y 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig', yn glir ac yn ddealladwy?

4.7 Roedd yr ymatebion trwy'r wefan ac fel dogfennau i'r cwestiwn hwn wedi'u rhannu'n gyfartal rhwng 'ydy' a 'nac ydy'. Dywedodd mwyafrif y rheini a ymatebodd yn gadarnhaol bod y canllawiau yn glir ac yn hawdd eu deall ac ni wnaethon nhw ddarparu unrhyw wybodaeth bellach. Cafwyd yr ymatebion 'nac ydy', a oedd hefyd yn cynnwys negeseon e-bost yr ymgyrch, yn bennaf gan sefydliadau ac unigolion a ymddangosai eu bod yn gwrthod y canllawiau ar egwyddor. Fodd bynnag, roedd lleiafrif sylweddol (tua 30% o'r rhai hynny a ddarparwyd trwy'r wefan ac fel dogfennau Word) o'r ymatebion 'nac ydy' yn cefnogi cysyniad y canllawiau, ond eu bod yn teimlo bod angen i'r iaith fod yn gliriach ac yn symlach.

4.8 Teimlai rhai gweithwyr iechyd cyhoeddus proffesiynol y byddai'n ddefnyddiol cael crynodeb o dystiolaeth ategol i helpu gydag anfon negeseuon iechyd cyhoeddus at gleientiaid. Cafwyd hefyd geisiadau am wybodaeth ychwanegol, gan gynnwys yn fwyaf cyffredin, eglurder ynglŷn ag unedau a gwybodaeth am y cryfder cyfatebol a maint gweini. Hefyd, cafwyd argymhellion ynglŷn â chyfeirio pobl i gael cymorth, o bosibl wedi'i gysylltu â'r cyngor ar 'os ydych chi eisiau yfed llai'.

4.9 Cafwyd nifer o ymatebwyr a oedd yn teimlo bod angen cynnwys niweidiau eraill, yn enwedig effeithiau negyddol alcohol ar iechyd meddwl, ond hefyd clefyd y galon a phwysedd gwaed uchel, niweidiau cymdeithasol a difrod i'r economi. O ran y cysylltiad â chanser, cafodd barn amrywiol iawn ei mynegi. Roedd rhai ymatebwyr yn gadarnhaol ynglŷn â'r sôn am ganser ac roedd eraill yn teimlo y dylai fod mwy o fanylder ynglŷn â pha ganserau sydd yn gysylltiedig ag alcohol a pha rai nad ydynt yn gysylltiedig ag alcohol, neu na ddylid rhoi sylw penodol i un niwed arbennig. Awgrymodd eraill fod y cysylltiadau rhwng canser ac alcohol wedi'u 'gorsymleiddio' ac y gallant fod yn 'gamarweiniol'.

4.10 Dywedodd rhai ymatebwyr fod iaith y canllaw yn rhy amleiriog a bod y brawddegau yn rhy gymhleth i'w deall yn hawdd. Gwnaethon nhw gynnig symleiddio a chwtogi'r canllaw. O'r rhai hynny a oedd o'r farn bod yr iaith yn aneglur, roedd ambell un eisiau diffiniadau o yfed yn drwm ac roedd eraill yn mynegi problem o ran geiriau megis 'rheolaidd' a 'llawer', gan ddweud eu bod yn rhy amwys ac yn awgrymu bod angen cyd-destun ychwanegol neu fod angen esbonio eu diffiniadau. Hefyd, codwyd un pwynt penodol iawn gan nifer o ymatebwyr, lle mae'r canllaw yn cyfeirio at '*... un neu ddau o sesiynau yfed yn drwm...*', gan ddweud bod angen nodi'r amser sy'n gysylltiedig â'r risg e.e. wythnos, mis neu flwyddyn. Roedd nifer fach o'r ymatebwyr yn teimlo bod iaith a thôn y canllawiau yn fygythiol neu'n bwriadu codi ofn ar bobl ac o ganlyniad yn annhebygol o rymuso unigolion.

4.11 Cafodd tri rheswm eu nodi yn aml dros wrthwynebu'r canllawiau. Y cyntaf oedd anghrediniaeth yn y dystiolaeth neu anghydfodau â'r dystiolaeth. Roedd yr ymatebion hyn yn amrywio o wrthod y dystiolaeth yn llwyr ac felly'r canllawiau, i gymharu'r dystiolaeth â gwahanol dystiolaeth ryngwladol mewn gwledydd eraill.

4.12 Roedd yr ail her fwyaf cyffredin yn ymwneud â'r honiad bod yfed yn gymedrol yn dda i chi a bod y canllawiau wedi'u datblygu heb ystyried yr hyn y maent yn credu i fod yn ffaith sefydledig, gan gynnwys y cyfeiriad at y gromlin siâp *J* (*J-shaped curve*). Ymysg y rhain oedd y rhai hynny a oedd yn rhan o'r ymgyrch e-bost a oedd yn nodi mewn nifer o ymatebion stoc, pam, ym marn yr unigolyn, nad oedd yn glir sut y daethpwyd i benderfyniad ar y canllawiau. Roeddent hefyd yn herio'r hyn a welwyd ganddynt fel diffyg cydnabyddiaeth o effeithiau cadarnhaol alcohol. Yn yr un modd, mynegodd rhai ymatebion nad oedd y canllawiau yn cydnabod y manteision cymdeithasol ehangach sydd ynghlwm wrth yfed.

4.13 Y trydydd gwrthwynebiad a grybwyllwyd yn aml oedd bod cyfyngiadau risg isel bellach yr un peth ar gyfer dynion a merched. Yn benodol, yr hyn a welwyd fel datganiadau anghyson ynglŷn ag effeithiau alcohol ar wahanol fetabolaethau a phwysau'r corff, a dod i'r casgliad na ddylid defnyddio ffigur unigol ar gyfer y canllaw wythnosol. Mewn rhai achosion teimlai'r ymatebwyr y gallai hyn annog merched i yfed mwy, gan gredu y gallant yfed alcohol ar yr un lefel â dynion, neu y gallai hyn arwain at bobl ddim yn credu'r canllawiau.

4.14 Cododd nifer o'r ymatebion y mater o ddefnyddio canllaw wythnosol yn lle'r argymhelliad dyddiol a ddefnyddiwyd o'r blaen. Roedd y rhai hynny a fynegodd bryder am hyn, o'r farn bod canllawiau dyddiol yn haws eu deall, cyfrif a glynu wrthynt. Nododd rhai mai yfed bob dydd yw'r risg allweddol ac y gallai peidio â chael uchafswm dyddiol, neu union nifer o ddyddiau heb yfed, arwain at bobl yn goryfed mewn pyliau. Dadleuodd rhai fod y cyhoedd yn gwybod am ganllawiau 1995 ac yn eu deall, a bod posibilrwydd i'r canllawiau newydd ddrysu pobl neu gael eu hanwybyddu gan bobl.

4.15 Cododd nifer o ymatebwyr y mater o risg, yn bennaf y dylid nodi'r risgiau cymharol yn y canllawiau mewn cyd-destun ehangach. Mewn rhai achosion, yr awgrym oedd y byddai hyn yn gwneud i'r risgiau a ddisgrifir yn y canllawiau ymddangos yn llai sylweddol ond mewn achosion eraill y byddai mwy o bwyslais arnynt (h.y. roedd 1% o siawns o farwolaeth o ganlyniad i salwch yn gysylltiedig ag alcohol yn rhy uchel). Hefyd ymddengys bod ychydig o ddryswch ynglŷn â'r hyn a olygwyd gan yr 1% o risg, gyda nifer o ymatebwyr yn dweud na ellid nodi ffigur llai na 1% ar gyfer risg i'r boblogaeth. Roedd nifer o'r ymatebwyr am weld y canllawiau yn gliriach o ran yr hyn y mae risg gymedrol yn ei olygu mewn gwirionedd i unigolion. Roedd ychydig o'r farn y byddai gwybodaeth ynglŷn â'r risgiau a'r niweidiau absoliwt sy'n gysylltiedig â'r gwahanol lefelau o yfed alcohol yn rheolaidd yn fwy defnyddiol wrth wneud penderfyniadau gwybodus.

4.16 Roedd nifer sylweddol o'r ymatebion a oedd yn canolbwyntio ar risg hefyd yn herio'r dystiolaeth. Yn benodol, teimlent fod yr elfennau 'dim terfyn diogel' y canllawiau yn tansilio'r negeseuon 'risg isel' yn ogystal â gwrthdweud y dystiolaeth ryngwladol fod gan yfwyr cymedrol 'gyfraddau marwolaeth is na phobl nad ydynt yn yfed'. Awgrymodd yr ymatebion hyn, yn bennaf gan gynrychiolwyr o'r diwydiannau alcohol ac adloniant, y dylid diwygio tôn y canllawiau i adlewyrchu eu barn, sef 'gall yfed yn gymedrol fod yn rhan o ffordd iach o fyw'.

4.17 Ar y llaw arall, teimlodd ymatebwyr y gallai'r canllawiau fynd ymhellach wrth atgyfnerthu'r ffaith bod risgiau'n dal ynghlwm wrth yfed hyd at lefel y canllawiau ac y dylid atgyfnerthu ymhellach y neges, sef 'nid oes uchafswm diogel'.

Cwestiwn 2:

A yw ystyr y canllawiau – gyda'r eglurhad – yn glir, o ran y ffordd y gallwch ostwng risgiau hirdymor alcohol i'ch iechyd? A yw'r eglurhad o'r ffordd y dewiswyd y canllaw wythnosol yn glir?

4.18 Rhannwyd yr ymatebion unigol yn weddol gyfartal gyda mwyafrif bach o ymatebion 'nac ydy' (52%). Cwestiynodd llawer o'r atebion 'nac ydy' y defnydd o iaith gan ddweud ei bod yn anodd ei deall, yn enwedig i bobl sydd â llai o sgiliau llythrennedd a rhifedd. Disgrifiodd eraill y canllaw fel 'dryslud' ac 'amwys' ac roeddent yn teimlo y gallai gael ei ddehongli yn wahanol e.e. defnydd termau megis 'lefel isel' a 'mwyaf diogel'. Roedd defnydd o'r geiriau 'mwyaf diogel' yn cael ei weld gan nifer o ymatebwyr fel codi ofn, yn enwedig i'r rhai hynny sy'n yfed alcohol yn gyfrifol. Cafodd 'rheolaidd' hefyd ei herio gan rai a oedd yn dweud y gallai olygu bob wythnos neu bob mis ac o bosib roi'r argraff ei bod hi'n ddiogel yfed mwy na'r canllaw, cyn belled nad yw hynny bob mis. Atebodd y rhan fwyaf o ymatebion yr ymgyrch drwy ddweud 'nac ydy' gyda nifer o atebion stoc, a phob un ohonynt yn awgrymu bod yr esboniad ar gyfer yr argymhelliad a'r dystiolaeth i'w gefnogi yn anegur neu'n anghyflawn.

4.19 Nododd mwyafrif clir o'r ymatebion unigol fod angen egluro'r risgiau ymhellach, ac y gellid gwneud hyn mewn nifer o feysydd. Er enghraifft, sut mae risg yn cynyddu wrth i chi yfed mwy ac y gellid mynegi yfed yn drwm yn gliriach. Dywedasant hefyd y gallai'r canllawiau fod yn gliriach o ran dangos enghreifftiau o batrymau yfed risg isel ac yfed llawn risg.

4.20 Yn yr ymatebion unigol cafwyd sylwadau hefyd yn ymwneud â bod yn fwy penodol ynglŷn â'r cyfraniad y mae alcohol yn ei wneud i risgiau hirdymor i iechyd, a hynny yng nghydestun ymddygiadau ffordd o fyw eraill sy'n berthnasol sy'n effeithio ar iechyd megis ysmygu, yn hytrach na siarad am risgiau o ran alcohol ar eu pennau eu hunain. Nododd ymatebion yr ymgyrch hefyd nad oedd y canllaw yn cymharu ag afiechydon eraill a achosir gan alcohol, gan ddisgrifio'r geiriad fel negyddol ac yn eu barn hwy, wedi'i gynllunio i atal pobl rhag yfed yn gyfan gwbl.

4.21 Yn hytrach na chyfeirio at y risgiau o yfed yn uwch neu'n is na'r lefel risg fel bod yn debyg i *'weithgareddau rheolaidd neu arferol'*, dywedodd rhai ymatebwyr y dylid rhoi enghreifftiau o weithgareddau a fyddai'n achosi'r un risgiau. Hefyd, enynnodd y cwestiwn hwn ymatebion a oedd yn gofyn am fwy o eglurder ynglŷn ag ystyr yr '1% o risg' o farwolaeth oherwydd bod y cymalau'n anodd ei ddeall neu ddim yn berthnasol ar gyfer ymddygiad unigolion. Cafwyd rhai ceisiadau i egluro'r risgiau wrth yfed mwy o alcohol, i ymgysylltu â phobl sy'n yfed mwy na'r hyn a nodir yn y canllawiau a chynnig cyd-destun cliriach ar y cyfan.

4.22 Teimlai rhai ymatebwyr ei bod yn bwysig sicrhau nad oes unrhyw ddryswch rhwng risgiau byrdymor a risgiau hirdymor gwahanol batrymau o yfed. Awgrymwyd y gallai pobl ifanc ddehongli'r frawddeg hon, *'Daw'r risgiau iechyd hirdymor yn sgil yfed alcohol yn rheolaidd dros amser – felly gallai fod yn ddeg neu ugain mlynedd neu ragor cyn y byddai'r clefydau a achosir gan alcohol yn digwydd'*, i olygu nad oes angen iddynt boeni ar hyn o bryd am risgiau i'w hiechyd o ganlyniad i yfed.

4.23 Hefyd, ysgogodd y cwestiwn hwn nifer o sylwebwyr i fynegi pryderon na chyflwynwyd yn ddigon clir unrhyw effeithiau llesol neu amddiffynnol a allai fodoli o ganlyniad i yfed. Amlygodd rhai ymatebwyr (yn enwedig y rhai hynny a restrodd eu sefydliad fel 'diwydiant') y gred gyffredin bod yfed alcohol yn gymedrol yn esgor ar effeithiau amddiffynnol ar glefyd cardiofasgwlaidd, dirywiad gwybyddol, rhai canserau a'r cysylltiad â llai o risg o farwolaeth. Teimlai rhai ymatebwyr fod y canllaw yn anwybyddu unrhyw fudd seicolegol a mwynhad cymdeithasol o yfed alcohol. Crybwyllodd eraill ffactorau eraill a allai fod yn berthnasol wrth asesu risg, megis oedran, pwysau'r corff, a ffitrwydd a'r ffaith eu bod yn teimlo *'nad oes un ateb syml i bawb'*.

4.24 Gan fod y canllawiau bellach yn wythnosol, nododd ychydig o ymatebwyr efallai y byddai pobl yn meddwl y gallent yfed hyd at 14 o unedau ar un neu ddau achlysur, yn enwedig o ystyried y cyngor ynglŷn â chael llawer o ddiwrnodau di-alcohol. Er mwyn mynd i'r afael â hyn awgrymwyd y dylai'r canllawiau bwysleisio yn gliriach fod dyddiau heb yfed alcohol eisoes yn gyffredin, ac nad yw'n eithriad, a bod angen gofal i beidio ag argymhell i'r rhai hynny sy'n yfed unwaith neu ddwywaith yr wythnos ar hyn o bryd, gynyddu eu 'lwfans' wythnosol.

4.25 Mynegodd nifer o ymatebwyr bod angen eglurhad pellach o'r rhesymau dros gael yr un canllaw ar gyfer dynion a merched pan greidir yn gyffredinol bod gan ferched fwy o risg ffisiolegol o ganlyniad i yfed alcohol. Mynegwyd pryder gan nifer o ymatebwyr y gallai rhai merched ddehongli hyn i olygu y gallant hefyd oddef alcohol yn yr un modd â dynion, hynny yw, y gallant yfed mwy o alcohol.

4.26 Ystyriwyd yr atodiad, sy'n egluro beth yw uned, yn ddefnyddiol gan rai ond teimlwyd bod angen cynnwys eglurhad o beth yw unedau neu fod angen cyfeirio atynt o leiaf ym mhob un o'r canllawiau. Ar y llaw arall, roedd eraill o'r farn bod defnyddio unedau yn parhau i beri dryswch i'r cyhoedd a bod angen gwneud mwy i gyfathrebu'r hyn y maent yn ei gynrychioli yn well, e.e. gan ddefnyddio ymgyrch iechyd cyhoeddus.

4.27 Cafwyd ymatebion i'r cwestiwn hwn hefyd a oedd yn pryderu am y cydbwysedd rhwng y defnydd o'r gair 'diogel' a'r negeseuon a'r iaith a ddefnyddir i gyfathrebu canllawiau ynglŷn â risg isel. Teimlai eraill fod cyfiawnhad dros gynnwys neges ei bod yn 'fwy diogel peidio ag yfed o gwbl'. Argymhellwyd hefyd y byddai'n well ail-lunio rhai o'r negeseuon yn gadarnhaol er mwyn amlygu manteision yfed alcohol a dylanwadu ar bobl i yfed llai. Mynegwyd pryder bod rhestru afiechydon sy'n gysylltiedig ag 'yfed yn drwm yn rheolaidd' gydag afiechydon sy'n gysylltiedig â lefelau is o yfed yn rheolaidd dros amser, yn creu amwysedd neu'n lleihau hygredd y neges ynglŷn ag yfed rheolaidd risg isel.

4.28 Awgrymodd nifer o ymatebion y gallai'r canllawiau dynnu sylw at fanteision grwpiau cymorth a darparu mwy o fanylion ynglŷn â thechnegau i leihau faint o alcohol a yfir. Holodd ambell un o'r ymatebwyr a oedd unrhyw dystiolaeth ar gael ac a ellid ei chynnwys ynghylch a oedd adeg benodol y gallai lleihau yfed i lefel 'reolaidd' wyrdroi neu leihau'r niwed/risg sydd eisoes wedi'i achosi.

Cwestiwn 3:

A yw'n glir beth mae'r canllawiau – gyda'r eglurhad – yn ei olygu, o ran y ffordd y gallwch gadw eich risgiau iechyd yn isel, os byddwch chi'n yfed alcohol ar ychydig o ddyddiau'r wythnos yn unig?

4.29 Roedd 54% o ymatebwyr a ymatebodd drwy'r wefan neu mewn dogfen Word o'r farn bod y rhan hon o'r canllaw a'r neges ynglŷn â chyfyngu yfed i ambell ddiwrnod o'r wythnos yn glir. Roedd hyn ychydig yn fwy na'r rhai hynny a oedd yn anghytuno (43%). O blith y 43%, roedd ychydig dros draean yn cefnogi egwyddor y canllaw ond o'r farn bod angen iddi fod yn gliriach a chynigiwyd rhai argymhellion ar gyfer gwella. Roedd y ddau draean arall yn gwrthwynebu'r canllawiau ar y cyfan neu'n herio'r dystiolaeth. Roedd ymatebion e-bost yr ymgyrch i gyd yn negyddol. Roeddynt yn cynnwys nifer o ymatebion stoc, yn mynegi'r farn nad oedd y dystiolaeth ar effeithiau buddiol alcohol na'r cysylltiadau â gor-yfed mewn pyliau wedi eu hystyried.

4.30 Ar y cyfan cynigiodd y rhai hynny a ymatebodd yn gadarnhaol i'r cwestiwn hwn sylwadau cyfyngedig ar ddau faes. Roedd y cyntaf yn neges glir ynglŷn â'r angen i egluro sut mae'r cyngor ar 'ddyddiau o beidio ag yfed' yn cyd-fynd ag yfed ar achlysur unigol, peidio ag arbed unedau neu oryfed mewn pyliau a chynyddu nifer y dyddiau heb yfed alcohol. Dywedodd rhai pobl y gellid osgoi gwrthdaro pe byddai'r canllawiau yn nodi nid yn unig symiau wythnosol ond symiau dyddiol hefyd, er enghraifft 'ceisiwch osgoi yfed mwy na 14 o unedau bob wythnos a pheidiwch ag yfed mwy na 5 uned ar unrhyw ddiwrnod'. Roedd rhai o'r bobl a ymatebodd 'nac ydy' hefyd o'r un farn, ond mae'n bwysig nodi bod y rhain yn groes i eraill a ymatebodd 'nac ydy' a oedd yn teimlo y byddai mwy nag un canllaw wythnosol yn drysu pobl. Yn ail, credwyd y byddai cyfathrebu'r neges yn glir yn allweddol a hefyd fod angen i'r Llywodraeth weithio â phob parti sydd â diddordeb i benderfynu gwneud hynny ac osgoi dryswch i yfwyr alcohol.

4.31 Roedd y rhan fwyaf o'r rhai hynny a ddywedodd 'nac ydy', gan gynnwys ymatebion yr ymgyrch, wedi gwneud hynny ar sail egwyddor. Ni chyfyngodd yr ymatebion hyn eu sylwadau i'r cwestiwn ond mynegwyd barn bod hyn yn enghraifft o'r 'wladwriaeth faldodus' er enghraifft, yn enwedig gan eu bod yn teimlo nad oedd unrhyw dystiolaeth fod dyddiau di-alcohol yn llesol i iechyd. Roeddent hefyd yn siarad yn fwy cyffredinol am y canllawiau, yn eu cymharu yn anffafriol â chanllawiau mewn gwledydd eraill; cwestiynu'r dystiolaeth wyddonol a oedd yn sail i'r canllawiau; cwestiynu annibyniaeth y rhai hynny a oedd yn rhan o grŵp ymgynghorol y Prif Swyddogion Iechyd, a barnu bod y canllawiau yn gamarweiniol gan nad oeddent yn manylu llawer am fanteision yfed yn gymedrol. Awgrymodd llawer o'r ymatebion hyn mai'r bwriad gwaelodol oedd cefnogi a hyrwyddo llwrymwrthodaeth ond y byddai tôn negyddol y canllaw yn golygu y byddai hyn yn aneffeithiol. Argymhellodd nifer o ymatebwyr

hefyd fod y canllawiau yn anwybyddu'r hyn yr oedd yr ymatebwyr yn ei weld fel manteision cymdeithasol a'r manteision i iechyd o ganlyniad i yfed alcohol yn gymedrol.

4.32 Cafwyd lleiafrif bach o ymatebion negyddol a oedd yn dymuno gweld y negeseuon ynglŷn ag yfed llai o alcohol yn mynd ymhellach, gan awgrymu mai dim ond 'cam cyntaf cadarnhaol' oedd diwrnodau di-alcohol.

4.33 Mynegodd dros draean yr ymatebwyr a ddewisodd 'nac ydy', farn ynglŷn â sut y gellid gwella'r canllawiau, gan gynnwys diwygio geiriad penodol a fyddai, yn eu barn hwy, yn gwella dealltwriaeth ac effaith. Mynegwyd y pryder mwyaf ynglŷn â defnydd o'r gair 'trwm' yn y cymal 'sesiwn yfed trwm'. Ym marn nifer fawr o bobl roedd hyn yn amwys ac yn oddrychol. Cafwyd argymhellion y byddai diffinio 'trwm' yn helpu'r cyhoedd i uniaethu â'r cyngor, efallai o ran symiau o alcohol, e.e. potelaid o win neu dri pheint o gwrw.

4.34 Yn gysylltiedig â hyn roedd cais i egluro sut mae yfed yn drwm yn cysylltu â salwch hirdymor. Mynegwyd pryder yn benodol ynglŷn â'r posibilrwydd y gellid darllen y datganiad yn anghywir gan fod ei eiriad yn ymddangos fel pe bai cysylltu 'salwch hirdymor' â chyfnodau unigol o 'yfed trwm'. Teimlai ymatebwyr ei bod yn bwysig bod amllder a nifer y bobl sy'n yfed yn drwm yn cael eu cydnabod ac y byddai'r datganiad hwn yn elwa o ffrâm amser ar gyfer sesiynau yfed yn drwm. Galwodd nifer fach o ymatebwyr am fwy o eglurder ynglŷn â'r hyn a olygir gan 'lawer' ac 'ychydig' yn yr argymhelliad hwn.

4.35 Yr ail faes a oedd yn peri'r pryder mwyaf oedd sut i egluro'r syniad o risg a beth yn union y mae'n ei olygu ar gyfer ymddygiad unigol. Yn benodol, cafwyd cwestiwn yn gofyn a oes digon o eglurder ynglŷn â sut i weithredu'r canllaw newydd i grwpiau sy'n agored i niwed a allai brofi effeithiau anghymesur, er enghraifft, unigolyn hŷn neu unigolyn sydd â phwysau corff isel.

4.36 Awgrymodd nifer sylweddol o ymatebion negyddol y byddai unrhyw beth yn ychwanegol at y canllaw wythnosol yn drysu pobl. Ar y llaw arall, cafwyd barn gyffredinol fod y cymal '*rhannu'n gyfartal dros dridiau neu fwy*' yn gwahodd pobl i gyfrifo nifer yr unedau y gellid eu hyfed bob dydd a allai arwain at bobl yn 'arbed eu hunedau'. Roedd llawer o'r ymatebion yn cynnwys cyfrifiadau o'r fath, sy'n gysylltiedig â'r hen ganllawiau dyddiol.

4.37 Teimlai rhai ymatebwyr y gellid camddehongli 'cymaint â 14 o unedau' a'i fod ond yn berthnasol os byddai pobl yn yfed 14 o unedau, yn hytrach nag unrhyw swm hyd at 14 o unedau. Yn yr un modd, roedd eraill nad oeddent yn glir beth oedd y canllaw ar rannu achlysuron yfed ar draws nifer o ddiwrnodau, os yw'r yfed wythnosol o dan y cyfyngiad o 14 o unedau. Nododd rhai ymatebwyr ei bod yn bwysig sicrhau bod cydberthynas rhwng y gwahanol ddatganiadau/elfennau yn y canllaw. Er enghraifft, roedd rhai yn gweld anghysondeb, sef y byddai'r yfwyr hynny sy'n yfed dwy uned y dydd yn cydymffurfio â'r canllawiau wythnosol, ond na fyddai hyn yn unol â'r argymhelliad i yfed alcohol ar draws sawl diwrnod a'r cyngor ynglŷn â diwrnod heb yfed.

4.38 Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn na fyddai'r argymhellion ond yn gredadwy pe bai'r dystiolaeth sy'n sail iddynt yn cael ei chyfleu'n gywir. Yn benodol, roedd hyn yn ymwneud â'r angen am fwy o bwyslais ar y patrwm o yfed rheolaidd a bod y cysylltiad rhwng yfed cyfnodol trwm â salwch hirdymor dim ond yn berthnasol os yw cyfnodau o yfed yn drwm yn digwydd yn aml dros gyfnod hir o amser. Heriodd nifer llai y penderfyniad hwn ynglŷn â'r lefel o risg y mae'r canllawiau yn seiliedig arni, sut mae hyn berthnasol i weithgareddau cyffredin o ddydd i ddydd eraill a sut, gan fod pobl yn yfed mwy na'r hyn a nodir yn y canllawiau, y mae'r risg hwnnw yn cynyddu.

Cwestiwn 4:

A yw ystyr y canllawiau – gyda'r eglurhad – yn glir? A yw'n glir sut y gallech, pe dymunech, ostwng y risgiau hirdymor i'ch iechyd yn llai na'r lefel risg isel a osodir gan y canllawiau?

4.39 Roedd rhaniad clir ymhlith yr ymatebwyr i'r cwestiwn hwn. Cafwyd ychydig mwy o ymatebion cadarnhaol na rhai negyddol ymysg yr ymatebion unigol trwy'r wefan neu ddogfennau Word, ond 'nad ydy' oedd ateb pob un o ymatebion yr ymgyrch.

4.40 Fel yn achos cwestiynau eraill, ni ofynnwyd i'r rhai hynny a ymatebodd yn gadarnhaol ddarparu sylwebaeth ychwanegol ac roeddent wedi canolbwyntio ar wella eglurder ac effaith y geiriad. Yn benodol, cafwyd argymhellion fod angen i'r brif neges fod yn gliriach ac y byddai angen ystyried yn ofalus sut yr eir ati i gyfathrebu'r canllawiau i'r cyhoedd oherwydd gallai pobl barhau i gamddehongli'r prif negeseuon (e.e. meddwl ei bod yn iawn yfed hyd at y canllawiau ar un diwrnod neu dros y penwythnos). Roedd nifer fach o ymatebion 'ydy' yn croesawu'r gydnabyddiaeth nad oes unrhyw fath o yfed rheolaidd yn gwbl ddiogel. Hefyd, nododd un sefydliad fod canfyddiadau rhagarweiniol arolwg a gynhaliwyd ganddynt yn awgrymu dealltwriaeth dda o'r canllawiau.

4.41 Ymysg yr ymatebion negyddol, fel yn achos cwestiynau blaenorol, awgrymodd nifer mai'r ysgogiad y tu ôl i'r canllawiau yn eu cyfanrwydd oedd atal pobl rhag yfed, yn hytrach na darparu gwybodaeth i'r cyhoedd i lywio eu dewisiadau, gyda'r term 'gwladwriaeth faldodus' yn cael ei ddefnyddio ar ambell achlysur. Roedd hyn yn cynnwys rhai o negeseuon e-bost yr ymgyrch.

4.42 Ni wnaeth cyfran uchel o'r atebion 'nac ydy' fynd i'r afael â'r cwestiwn am eglurder a mynegiant. Yn hytrach gwnaethant drafod hygredd neu'r canfyddiad o wahardd tystiolaeth ynglŷn â manteision yfed yn gymedrol. Cafwyd gwrthwynebiad penodol i'r datganiad '*ni ellir ystyried unrhyw lefel o yfed yn gwbl ddiogel*', a mynegwyd barn y dylai'r canllawiau ganolbwyntio'n benodol ar y peryglon o yfed yn drwm. Eto, o fewn yr ymatebion hyn roedd gofyn cyfeirio'n benodol at y dystiolaeth, yn bennaf oherwydd bod yr ymatebwyr o'r farn bod y canllawiau yn mynd yn groes i gredoau cyffredin sydd hefyd yn ôl y sôn, yn gredoau a gefnogir gan wyddoniaeth. Ymhlith y rhain mae manteision yfed, cael canllawiau gwahanol ar gyfer dynion a merched a bod y risgiau o ganser ddim digon cyffredinol a'u bod yn cael gormod o sylw. Roedd hefyd ambell her ynghlwm wrth ganlyniadau model Sheffield ar gyfer agweddau eraill ar y canllawiau gan gynnwys defnyddio 1% fel y trothwy risg isel.

4.43 Nododd nifer o ymatebion pam eu bod o'r farn bod y risgiau sydd ynghlwm wrth lefelau isel neu ganolig o yfed alcohol yn cael eu cyfathrebu a'u harchwilio'n wael. Roedd pryderon penodol yn cynnwys defnyddio risgiau cymharol yn hytrach nag absoliwt i unigolion a chwestiynau yn holi a yw'r berthynas rhwng canser ac alcohol yn llinellol. Yn sail i'r cwestiynau hyn yr oedd yr argyhoeddiad nad oedd y risgiau wedi'u gosod mewn cyd-destun priodol, ac o ystyried bod bron pob gweithred yn cynnwys rhywfaint o risg roedd yn bwysig rhoi arwydd o'r lefel y mae'r canllawiau yn sôn amdani (yn hyn o beth awgrymodd yr ymatebion hyn y byddai'r risg sydd ynghlwm wrth yfed ar lefel isel yn ddibwys).

4.44 Er bod y rhan fwyaf o ymatebion 'nac ydy' yn canolbwyntio ar yr hyn yr oeddent yn ei ystyried fel gormod o sylw i 'risg isel', roedd ambell ymatebwr o'r farn nad oedd y canllawiau yn ddigon cadarn a bod angen iddynt fod yn fwy penodol ynglŷn â risg. Dylai'r ffaith bod lefelau risg ar gyfer rhai cyflyrau yn cynyddu gydag unrhyw faint yr ydych chi'n ei yfed fod yn wybodaeth a ddarperir i yfwyr. Gwnaed sylwadau ynglŷn â'r ffaith y gallai'r ffigurau risg absoliwt ar gyfer canser sydd ar gael yn y dogfennau ategol, gael eu cynnwys yn y canllawiau mewn modd cwta neu ddarluniadol.

4.45 Dywedodd rhai ymatebwyr bod angen i'r gwahaniaeth rhwng y risg o yfed o fewn y canllawiau risg isel ac yfed yn drwm fod yn gliriach. Roedd y grŵp o'r farn bod risg isel yn diystyru effaith negyddol yfed ar unrhyw lefel ac y dylid gwneud mwy i annog pobl i beidio ag yfed.

Cwestiwn 5:

A yw hi'n glir beth mae'r canllawiau – gyda'r eglurhad – yn ei olygu a sut y gellid eu defnyddio os byddech chi'n dymuno yfed llai?

4.46 Ar y cyfan, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion cadarnhaol yn cytuno bod y canllawiau'n bodloni'r nodau. Argymhellodd nifer o ymatebwyr, yn enwedig y rhai hynny sy'n nodi eu bod yn gynrychiolwyr y diwydiannau alcohol ac adloniant, y dylid canolbwyntio'r dyddiau di-alcohol ar y rhai sy'n yfed yn drwm a'r rhai sy'n goryfed mewn pyliau yn hytrach na'i fod yn argymhelliad mwy cyffredinol i unrhyw un sy'n dymuno lleihau faint maen nhw'n ei yfed. Nid oedd y sylfaen dystiolaeth ar gyfer hynny'n glir.

4.47 Mynegwyd barn y gallai peth dryswch godi ynglŷn â'r dystiolaeth y gallai manteision fod ynghlwm wrth yfed yn rheolaidd ar lefelau isel os yw peidio ag yfed alcohol ar rai dyddiau yn cael ei weld fel argymhelliad. Awgrymwyd hefyd fod rhywfaint o anghysondeb posibl o ran argymell peidio ag yfed ar rai diwrnodau ochr yn ochr ag argymhelliad i yfed ar draws nifer o ddiwrnodau.

4.48 Cwestiynodd rhai ymatebwyr i ba raddau yr oedd y cyngor ynglŷn â pheidio ag yfed alcohol ar rai dyddiau yn farn arbenigol, yn hytrach na barn a oedd yn seiliedig ar dystiolaeth gyhoeddedig. Argymhellodd rhai y gallai hyrwyddo peidio ag yfed ar rai diwrnodau arwain at fwy o bobl yn yfed gormod ar achlysuron unigol ac roedd un ymatebwr o'r farn nad yw'n glir a oedd y Prif Swyddogion Meddygol yn argymell diwrnodau di-alcohol ai peidio.

4.49 Roedd hefyd ambell ymateb gan y sawl a nododd eu bod yn rhan o'r diwydiant yn awgrymu y gellid cyflawni'r canlyniad hwnnw pe byddai pobl yn cael eu hannog i newid i yfed cynhyrchion alcohol llai cryf yn hytrach na chael diwrnodau di-alcohol, gan felly lleihau ar yr alcohol ar y diwrnodau y maent yn yfed er mwyn cyflawni'r un canlyniad.

4.50 Unwaith eto cafwyd nifer o ymatebion a oedd yn awgrymu bod iaith y canllawiau yn amwys. Yn benodol cyfeiriwyd at y defnydd o'r gair 'sawl' a'r term '*yfed yn gymedrol*' i fynegi'r pwynt hwn.

4.51 Awgrymodd rhai nad yw gadael y canllaw wedi'i eirio ar gyfer '*pobl sy'n dymuno*' lleihau yn mynd i'r afael ag anghenion y bobl hynny a allai fod yn yfwyr trwm neu bobl sy'n goryfed mewn pyliau nad ydynt yn cydnabod yr angen. Gellid ei ystyried yn risg i beidio â bod yn ddigon amlwg nad oedd hyn yn cefnogi diwrnodau di-alcohol drwy o bosibl gynyddu'r swm sy'n cael ei yfed mewn modd sy'n achosi risg ar y dyddiau sy'n weddill.

4.52 Roedd un ymatebydd o'r farn bod cyfle wedi'i golli i ail-bwysleisio'r neges safonol nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn yfed yn ddyddiol.

Yfed ar achlysuron unigol

Cwestiwn 6:

A yw'r cyngor – gyda'r eglurhad – ar achlysuron unigol o yfed yn glir? A ydych chi'n deall beth allech chi ei wneud er mwyn gostwng risg sy'n gysylltiedig ag yfed ar unrhyw un achlysur unigol i'ch iechyd?

4.53 Roedd ychydig mwy o'r ymatebwyr o'r farn bod y rhan hon o'r canllawiau a'r negeseuon am achlysuron unigol o yfed yn eglur (54%) o'i gymharu â'r rhai hynny nad oedd o'r farn honno (41%). O'r ymatebion 'nac ydw' roedd bron dwy ran o dair yn cefnogi egwyddor y cyngor ond roeddent o'r farn bod angen iddo fod yn gliriach ac roeddent yn cynnig awgrymiadau a fyddai'n egluro neu'n gwella'r cyngor, yn eu barn nhw. Roedd gweddill yr ymatebwyr a ddiiodd y blwch 'nac ydw' yn gwrthwynebu'r canllawiau'n gyffredinol neu'n herio'r dystiolaeth.

4.54 O'r ymatebion a nododd 'ydw' a ychwanegodd mwy o gyd-destun neu sylwadau, roedd y rhan fwyaf o'r farn bod y cyngor yn eglur ac roeddent yn cynnig cyngor ymarferol, fel trin unigolion fel oedolion trwy roi gwybodaeth iddynt heb bregethu. Hefyd, roedd nifer fach o'r bobl a oedd yn gefnogol iawn i'r negeseuon yn dymuno ail-bwysleisio effeithiau yfed gormod o alcohol – er enghraifft, ar adrannau damweiniau ac achosion brys a gwasanaethau ambiwlans. Cododd eraill y mater penodol o'r risgiau cynyddol o drais domestig a 'threisio ar ddêt'.

4.55 Roedd nifer o ymatebwyr yn dymuno sicrhau bod y rhestr o bobl sy'n cael eu heffeithio'n anghymesur yn ymestyn i'r bobl hynny â phroblemau iechyd meddwl. (Adleisiwyd hyn gan nifer sylweddol o'r ymatebion 'nac ydw' a gynigiodd gyngor ar wella'r testun.) Awgrymodd eraill y dylai'r rhestr gynnwys 'damweiniau a chodymau' yn enwedig i bobl hŷn. Yn olaf ymhlith yr ymatebion 'ydw', gofynnodd sawl un am eglurder o ran y modd o fynegi risg gan nodi, yn eu barn nhw, y dylai'r rhan hon o'r canllawiau amlygu problemau yn ymwneud â gallu pobl i farnu risgiau yn gywir yn hytrach nag awgrymu bod modd cywir o yfed. Atgyfnerthwyd hyn hefyd gan nifer o'r ymatebion 'nac ydw' a oedd yn pryderu ynglŷn â'r defnydd o'r ymadrodd 'yfed yn gywir' gan adlewyrchu, yn eu barn nhw, y gred bod yfwyr da ac yfwyr gwael. Gallai hyn gyfrannu o bosibl at farn pobl eu bod yn gallu 'ymdopi ag yfed alcohol'.

4.56 Fel y nodwyd uchod, gwnaeth cyfran o'r bobl a ymatebodd yn negyddol wneud hynny oherwydd eu bod o'r farn bod awduron y canllawiau yn cefnogi ymwrthod ag yfed alcohol yn hytrach nag unrhyw adlewyrchiad difrifol o'r dystiolaeth o'r effeithiau iechyd neu ddealltwriaeth o gyfrifoldeb personol. Yn eu barn nhw, golyga hyn nad yw'r canllawiau'n gredadwy. Roedd ymatebion gan y bobl hynny a nododd fod ganddynt fudd fel rhan o'r diwydiant yn nodi'r farn nad oes rhesymeg eglur dros newid y canllawiau ar yr adeg hon o ystyried y derbyniwyd ac y deallwyd y canllawiau blaenorol a'u bod, yn ystod y cyfnod yr oeddent ar waith yn y DU, wedi 'gwella'r berthynas' ag alcohol.

4.57 Pryder cyffredin a fynegwyd gan yr ymatebion 'nac ydw' oedd y farn ei bod yn broses hir a chymhleth. I rai pobl roedd hyn yn tansellio'r cyngor 'rhagorol' yn y canllaw wythnosol. Roedd nifer o'r ymatebwyr hyn hefyd yn trafod yr angen i argymhell nifer penodol o unedau o alcohol i'w yfed ar achlysur unigol. Trafodir hyn yn y cwestiwn nesaf felly nid yw'n cael sylw yma. Awgrymwyd cynnal gwiriad Saesneg plaen hefyd.

4.58 Cododd y rhan fwyaf o'r grŵp hwn o ymatebwyr y mater o bwysleisio a chydbwysu'r drafodaeth ar risgiau byrdymor a hirdymor yn yr adran hon. Roedd nifer sylweddol o'r farn bod trafod risgiau hirdymor a byrdymor gyda'i gilydd yn ddryslyd ac yn gwanhau ac yn tansellio'r cyngor a roddir. Nid yw'r risgiau hirdymor yn berthnasol i achlysur unigol o yfed, a'r dystiolaeth

ategol, yn eu barn nhw. Codwyd hygredded y cyfeiriad at glefyd y galon fel risg byrdymor gan nifer o'r ymatebwyr; ond gwnaeth un gydnabod bod hynny o bosibl yn risg byrdymor yn ystod sesiwn o yfed yn drwm.

4.59 Yn gyffredinol, cafodd y rhestr o bobl sy'n cael eu heffeithio'n fwy gan alcohol dderbyniad da, ond roedd rhai awgrymiadau yn dweud y byddai nodi grwpiau penodol yn caniatáu i unigolion benderfynu nad oeddent yn berthnasol iddynt hwy. Safbwynt arall oedd bod graddfa'r amrywiaeth yn y ffactorau sy'n effeithio ar risg unigol yn broblem gynhenid. Roedd yr awgrymiadau penodol yn cynnwys ceisiadau i ychwanegu pobl â phroblemau iechyd meddwl i'r rhestr, darparu diffiniad o bobl iau a hŷn, a chynnwys y rheswm pam bod y grwpiau hyn yn benodol yn agored i niwed, er mwyn rhoi cyd-destun. Mynegodd rhai o'r ymatebwyr bryderon ynglŷn ag absenoldeb cyfeiriad penodol at y risgiau o yfed gartref ar eich pen eich hun. Nododd rhai nad oedd y dystiolaeth bod yfwrwyr mwy profiadol mewn llai o risg o niwed ar achlysur unigol o yfed yn cael ei adlewyrchu yn y canllawiau.

4.60 Rhywbeth a oedd yn achosi pryder penodol i rai oedd absenoldeb unrhyw gyfeiriad at y gwahaniaeth rhwng dynion a menywod ar achlysur unigol o yfed. Yn benodol, ym mharagraff 72 o adroddiad Grŵp Datblygu'r Canllawiau,¹ nodir bod y gwahaniaeth mewn achlysur unigol o yfed rhwng y risgiau o niwed yn amrywio rhwng unigolion ac '*yn fwyaf amlwg*' rhwng dynion a menywod a chynnwys '*pobl â phwysau corff is*' yn y rhestr o bobl sydd fwyaf tebygol o gael eu heffeithio. Roedd llawer yn ystyried hyn yn anghyson a mynegodd rhai clinigwyr bryder y byddai hyn yn rhoi camagraff i fenywod, yn eu barn nhw, eu bod yn gallu yfed cymaint â dynion.

4.61 Codwyd rhai pwyntiau penodol ynghylch yr iaith, gan gynnwys:

- cais am fwy o gysondeb wrth gyfeirio at achlysur unigol o yfed; gallai newid rhwng yr ymadrodd hwnnw ac 'unrhyw achlysur' achosi dryswch. Hefyd, roedd angen egluro sut mae 'achlysur' yn wahanol i'r 'sesiwn' y cyfeirir ato yn gynharach yn yr adran hon ac yn y canllaw wythnosol.
- y defnydd o'r ymadroddion 'mannau sy'n achosi risg' a 'sefyllfaoedd sy'n achosi risg'. Roedd ymatebwyr o'r farn y gallai fod diffyg dealltwriaeth i rai, yn enwedig pobl ifanc a allai gysylltu'r term ag antur, ac awgrymodd nifer o'r ymatebwyr bod angen ei ddiffinio. Roedd nifer yn argymhell rhoi mwy o bwyslais ar effaith gwneud eich hun yn ddiogel ac mewn un achos, y risg benodol o dreisio ar ddê.
- awgrym y dylid ei gwneud yn fwy eglur y gellid lleihau cryfder diodydd yn ogystal â faint o alcohol sy'n cael ei yfed neu nifer y diodydd fel modd o leihau cyfanswm yr alcohol sy'n cael ei yfed mewn achlysur unigol.

4.62 Roedd nifer o'r ymatebion, gan y rhai hynny a oedd yn nodi eu bod yn rhan o'r diwydiant yn enwedig, yn argymhell rhoi mwy o bwyslais ar y syniad o ddefnydd cyfrifol o alcohol yn y canllawiau hyn. Nodwyd y gallai'r termau 'yfed yn gywir' a 'cholli hunanreolaeth' fod yn agored i ragfarn bersonol sylweddol yn ogystal â'u bod yn ymddangos yn feiriadol. Hefyd, roedd rhai ymatebwyr o'r farn y dylai fod mwy o gydnabyddiaeth bod yfed ychydig o alcohol mewn manau cyhoeddus agored yn gallu bod o fudd i les unigolyn.

¹ <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>

Cwestiwn 7:

Ar gyfer y cyngor ar achlysuron unigol o yfed, ystyriodd y grŵp, ond nid argymhellodd yn derfynol, y gellid awgrymu nifer benodol o unedau na ddylid mynd drostynt ar unrhyw achlysur neu ddiwrnod, er enghraifft, 7 uned.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth i gefnogi y gall fod yn haws dilyn cyngor gyda rhif syml yn hytrach na dilyn cyngor mwy cyffredinol. Os yw'r dystiolaeth iechyd yn cyfiawnhau hynny, a fyddai'n well gennych chi i'r cyngor ar achlysuron unigol gael ei fynegi mewn unedau?

4.63 Nid oedd pum deg pump y cant o'r ymatebwyr yn cefnogi'r awgrym o nodi nifer o unedau ar gyfer achlysur unigol o yfed ac roedd 45% o blaid gwneud hynny. Er hyn, roedd yn amlwg o'r ymatebion fod peth dryswch ynglŷn â'r modd o ymdrin â'r cwestiwn hwn. Derbyniwyd nifer o ymatebion stoc gan grwpiau â buddiant ar wahanol ochrau o'r ddadl ac roedd gan gyfran sylweddol ymatebion tebyg neu rai a oedd yn union yr un peth â'i gilydd.

4.64 Ni wnaeth y rhan fwyaf o'r rhai hynny a oedd o blaid cael nifer o unedau ar gyfer achlysur unigol o yfed roi rheswm, oherwydd y modd y geiriwyd y cwestiwn, yn ôl pob tebyg. Roedd y rhai hynny a roddodd reswm o'r farn y byddai rhif penodol yn fwy tebygol o gael effaith na chyngor cyffredinol, ac roeddent yn awgrymu bod tystiolaeth yn ategu hyn gan y gwyddorau ymddygiadol a marchnata cymdeithasol. Gwnaeth nifer o ymatebion ymdrin â'r cwestiwn o safbwynt strategol. Roeddent yn awgrymu y byddai'n ei gwneud yn haws i fesur nifer yr oedolion sy'n yfed o fewn y canllawiau at ddibenion monitro ac ymchwil, gan helpu *'nid yn unig i gefnogi newid ymddygiad unigol ond hefyd i hysbysu'r polisi a'r arfer yn y system ehangach.'*

4.65 O'r mwyafrif nad oedd yn cefnogi pennu nifer o unedau roedd rhaniad rhwng dau grŵp. Roedd y grŵp cyntaf yn cynnwys y rhai hynny a oedd, yn y bôn, o blaid y canllawiau ond a oedd o'r farn y byddai cyflwyno nifer arall yn drysu neu'n gwanhau'r neges neu nad oedd y dystiolaeth yn cefnogi pennu nifer o unedau penodol. Roedd yr ail grŵp yn cynnwys y rhai hynny a oedd yn gwrthwynebu yn fwy cyffredinol y cynnig i bennu nifer o unedau ar achlysur unigol, ac yn aml o blaid nifer dyddiol gan eu bod o'r farn bod y cyhoedd eisoes yn deall hyn.

4.66 Roedd nifer o resymau a nodwyd yn aml dros wrthwynebu'r cynnig i fynegi cyngor ar achlysur unigol fel nifer. Roedd hyn yn cynnwys symlrwydd argymhelliad wythnosol unigol o hyd at 14 o unedau a/neu'r dryswch posibl o gael mwy nag un rhif. Roedd pobl eraill o'r farn y byddai ffigur achlysur unigol yn gallu bod yn 'norm i ymgyraedd ato' neu y gellid ei ystyried yn ganllaw dyddiol, a byddai'n rhoi sicrwydd ffals i bobl a fyddai'n yfed y nifer hwnnw o unedau'n rheoliad a/neu y byddai'n dod yn rhif a gydnabyddir fwyaf, ac felly'n annog mwy yn hytrach na llai o yfed alcohol. Roedd rhai pobl yn cytuno ag amheuan y grŵp arbenigol, neu'n barod i gyd-fynd â barn y grŵp arbenigol, ynglŷn â chael nifer o unedau, neu roeddent yn nodi bod gormod o ffactorau amrywiol fel rhyw, pwysau a metaboledd iddo fod yn gywir ac yn ystyrllon.

4.67 Mewn ymateb i'r cwestiwn hwn, roedd nifer o bobl eto a oedd yn dymuno cael canllaw dyddiol yn hytrach na chanllaw wythnosol neu ar gyfer achlysur unigol o yfed. Roedd yr ymatebion hyn yn cynnwys rhai sylwadau yn nodi bod ystod yn well na un ffigur a bod un argymhelliad wythnosol yn rhy anhyblyg ac y byddai'n cael ei anwybyddu.

4.68 Fel yn achos y cwestiynau eraill, mynegodd rhai o'r ymatebwyr bod y defnydd o unedau yn achosi dryswch a'i bod yn well nodi nifer y diodydd eu hunain. Roedd ymatebion yn honni nad oes dealltwriaeth eang o unedau yn gyffredin iawn ymhlith yr ymatebwyr a nododd 'byddai' a 'na fyddai'.

Beichiogrwydd ac yfed

Cwestiwn 8:

A yw'r canllaw ar feichiogrwydd ac yfed yn glir? Ydych chi'n deall yr hyn y dylai menywod beichiog ei wneud er mwyn cadw'r risg i'w baban yn isel?

4.69 Cafwyd ateb cadarnhaol i'r cwestiwn hwn gan dros 80% o'r ymatebwyr. O'r ymatebion 'ydw' hyn, nododd traean sylw pellach, yn bennaf i gefnogi'r canllawiau ar feichiogrwydd gan eu bod o'r farn eu bod yn syml a'u bod yn egluro'r dryswch ynghylch y canllawiau blaenorol. O'r rhai hynny a ymatebodd gan nodi 'nac ydw', roedd ychydig ohonynt nad oeddent yn cytuno â'r canllawiau ac roeddent yn amau'r sail dystiolaeth neu o'r farn bod y wladwriaeth yn busnesu, yn hytrach nag yn ateb y cwestiwn penodol yn gofyn a oedd y canllawiau'n eglur. Roedd yr ymatebion 'ydw' a 'nac ydw' yn rhannu'r amheuan bod angen symleiddio'r canllawiau.

4.70 Fel y nodwyd uchod, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion yn nodi bod y canllawiau'n glir, ac yn ei gymharu'n ffafriol â rhannau eraill o'r canllawiau. Roedd y rhai hynny a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn yn defnyddio geiriau fel: 'defnyddiol', 'eglwyr', 'cytbwys', 'anfeirniadol', 'diduedd', 'tystiolaeth dda', 'ffeithiol', yn caniatáu i fenywod wneud 'dewisiadau cytbwys' a 'mae'n egluro'r safbwynt o'i gymharu â'r canllawiau blaenorol'. Hefyd, roedd llawer o'r ymatebion, gan gynnwys nifer o'r diwydiant, o'r farn bod y canllawiau beichiogrwydd yn seiliedig ar dystiolaeth dda a'u bod yn ffeithiol. Roedd nifer llai o ymatebion o'r farn y byddai'r canllawiau yn helpu menywod i wneud dewisiadau cytbwys, a hefyd ei fod yn darparu gwybodaeth wrthrychol, gytbwys ac anfeirniadol.

4.71 Roedd nifer fach o'r ymatebion yn awyddus i'r canllawiau beidio â dilorni neu stigmatiddio menywod beichiog sydd wedi yfed alcohol. Roeddent o'r farn ei bod yn iawn i ymdrin â'r risgiau o niwed gan yfed ychydig bach o alcohol ond roeddent hefyd yn cefnogi ei bod yn bwysig sicrhau menywod a allai fod wedi yfed alcohol cyn gwybod eu bod yn disgwyl a'u cyfeirio at y cymorth priodol.

4.72 Ymhlith y lleiafswm a ymatebodd yn negyddol yr esboniad yn gyffredinol oedd bod y canllawiau a'r esboniad yn rhy 'amleiriog' ac yn rhoi gormod o wybodaeth. Disgrifiwyd yr iaith yn ddryslyd, a bod y defnydd o eiriau fel 'gallai, tebygol, bach, trwm' yn gadael y canllawiau'n agored i ddehongliad unigol. Yr argymhelliad gan nifer o'r ymatebwyr hyn oedd bod angen iddynt fod yn fwy cryno a chynnwys llai o ailadrodd er mwyn helpu'r cyhoedd i'w dilyn a'u deall.

4.73 Roedd nifer fawr o'r ymatebwyr (yn enwedig y rhai hynny o lywodraeth leol a'r gymuned iechyd) o'r farn bod y cyfeiriadau at y canrannau a ddyfynnwyd ar gyfer nifer y menywod '*... nad ydynt yn yfed alcohol (19%) neu'n peidio ag yfed alcohol pan fyddant yn feichiog (40%)*' yn ddryslyd. Y farn oedd na fyddai hyn yn cael ei ddeall gan bawb, ei fod yn agored i gamddechongli (awgrymu bod canran sylweddol o fenywod yn parhau i yfed yn ystod beichiogrwydd) ac na fyddent yn gyfredol ymhenden dim. Roedd awgrymiadau y dylid cyfuno'r canrannau, eu tynnu oddi yno'n gyfan gwbl neu roi'r testun mewn man arall yn hytrach nag yn y canllawiau. Yn wahanol i'r sylwadau hyn, roedd rhai o'r ymatebwyr o'r farn bod cynnwys arferion cymdeithasol yn ddefnyddiol ac y gellid eu defnyddio mewn manau eraill yn y canllawiau.

4.74 Yn wahanol i'r rhai hynny a oedd o'r farn ei bod yn bwysig peidio â stigmatiddio menywod a allai fod wedi yfed alcohol cyn gwybod eu bod yn feichiog (paragraff 4.70), roedd rhai o'r ymatebwyr o'r farn bod risg y gallai'r datganiadau ar yfed yn gynnwys mewn cyfnod o feichiogrwydd wrthddweud ei gilydd. Yn benodol, y ffaith y gallai'r cyngor mai'r dull mwyaf diogel yw peidio ag yfed o gwbl gael ei wanhau neu ei danseilio gan y datganiad '*ei bod yn*

annhebygol bod eu baban wedi'i effeithio, yn y rhan fwyaf o achosion.' Yn yr un modd, roedd cynnwys 1-2 uned gyda'r esboniad yn drysu rhai o'r ymatebwyr a oedd o'r farn y gallai gael ei drin fel y swm y gallent ei yfed yn ddiogel. Roedd rhai awgrymiadau bod angen cryfhau'r cyngor y tu hwnt i'r egwyddor rhagofaol a dweud nad yw 'unrhyw lefel o yfed alcohol yn ddiogel pan fyddwch yn gwybod eich bod yn feichiog'.

4.75 Cafwyd nifer o ymatebion yn nodi 'nac ydw' gan bobl â phrofiad personol neu arbenigedd ym maes syndrom alcohol y ffetws ac anhwylder sbectwm alcohol y ffetws. Roedd yr ymatebion hyn â phwyslais cadarn ar yr agwedd benodol honno o'r canllawiau, ac yn wahanol i'r ymatebion eraill, yn galw am fwy o fanylion yn ogystal â'r angen am hyfforddiant penodol i feddygon a nyrsys. Y prif bryderon a godwyd oedd hyfforddiant meddygon a bydwagedd. Roedd yr awgrymiadau penodol yn cynnwys ei gwneud yn eglur ei bod yn bosibl osgoi'r cyflyrau hyn ac roedd eraill am ddatgan y gallai unrhyw faint o alcohol achosi syndrom alcohol y ffetws. Codwyd pryderon hefyd am yr wybodaeth gyfredol am gyffredinolrwydd anhwylder sbectwm alcohol y ffetws yn y DU ac roedd yr ymatebwyr o'r farn bod hyn yn ei gwneud yn anodd rhoi sicrwydd clir na fyddai unrhyw effaith ar y baban.

4.76 Awgrymodd nifer fach o'r ymatebwyr y dylai'r canllawiau gynnwys cyngor i rwydweithiau cymorth fel ffrindiau a theulu sy'n gallu cefnogi menywod i gael beichiogrwydd heb yfed alcohol, e.e. trwy beidio â rhoi pwysau arnynt i yfed a thrwy gynnig dewis arall i alcohol, fel diodydd meddal.

Cwestiwn 9:

Wrth argymhell y canllaw hwn, roedd y grŵp arbenigol yn anelu at :

- **ddull rhagofalus o leihau'r risgiau y gellir eu hosgoi i fabanod**
- **gonestrwydd ynghylch ansicrwydd yn y dystiolaeth, yn enwedig ar effeithiau lefel isel o yfed yn ystod beichiogrwydd**
- **sicrwydd rhesymol i fenywod sy'n sylweddoli eu bod wedi yfed alcohol cyn gwybod eu bod yn feichiog**

A yw'r canllaw wedi cyflawni'r nodau hyn?

4.77 Dywedodd mwyafrif clir (74%) yr ymatebwyr bod y canllawiau beichiogrwydd yn bodloni amcanion y grŵp arbenigol. Mae hyn yn cyd-fynd â'r ymatebion i Gwestiwn 8; ynglŷn â'r canllawiau beichiogrwydd, bod ymatebwyr o'r diwydiannau alcohol ac adloniant a gweithwyr iechyd y cyhoedd a gweithwyr iechyd proffesiynol o'r farn eu bod yn eglur ac yn bodloni'r amcanion a nodwyd.

4.78 Ni wnaeth y rhan fwyaf o'r ymatebion 'do' nodi unrhyw sylwadau pellach ynglŷn â mynegiant y canllawiau. Fodd bynnag, fel gyda Chwestiwn 8, awgrymodd leiafswm sylweddol y gellid symleiddio'r iaith a gwneud y neges yn eglurach. Roedd y rhan fwyaf o'r rhain yn pwysleisio y byddai'r defnydd o eiriau fel 'gallai', 'tebygol', 'yn ôl pob tebyg', wedi ei gyfuno â '*methu bod yn swr*' yn annhebygol o argyhoeddi'r bobl hynny a oedd yn dewis yfed pan oeddynt yn feichiog i ystyried cyngor y canllawiau. Roedd grŵp o ymatebion hefyd yn dadlau na ddylid osgoi cynnwys rhagor o fanylion, er bod eglurder a symlrwydd yn ddefnyddiol wrth gyfathrebu â'r cyhoedd, os ydynt yn gwella dealltwriaeth menywod o risgiau alcohol a beichiogrwydd. Atgyfnerthwyd hyn gan ymatebwyr a oedd o'r farn y dylai gweithwyr iechyd proffesiynol gael cymorth (a thystiolaeth), os ydynt am fod yn effeithiol, er mwyn rhoi cyngor i'r bobl hynny a wnaeth yfed alcohol yn gynnar yn y beichiogrwydd.

4.79 Roedd yr ymatebion negyddol hefyd yn canolbwyntio ar yr hyn yr oeddent yn ei ystyried yn ddiffyg eglurder yn yr iaith a'r cyngor ei hun. Roedd rhai yn cynnig awgrymiadau cadarn ynglŷn â sut i'w gwneud yn fwy eglur, ond roedd hyn o ddau safbwynt gwahanol

iawn, fel y cafwyd yn flaenorol. Dywedodd y grŵp cyntaf, llai o faint, fod y canllawiau'n rhy rhagofaol, yn orofalus neu eu bod yn codi bwganod a bod hyn yn achosi risg y byddai pobl yn diystyru'r canllawiau'n gyfan gwbl. Roedd yn ymddangos bod y rhain yn sylw ar y canllawiau yn gyffredinol, yn enwedig gan fod yr ymatebion yn yr achos hwn yn awgrymu terfynau yfed meintiol fesul wythnos. Roedd y rhan fwyaf yn dweud y dylai'r canllawiau roi pwyslais cryfach ar y ffaith na ddylai menywod yfed o gwbl pan fyddant yn feichiog. Roedd y grŵp hwn o ymatebwyr hefyd yn anhapus bod '1-2 uned yr wythnos' wedi ei gynnwys gan eu bod o'r farn y gallai hwn gael ei ystyried yn derfyn y gallai menywod risg uchel ei ystyried.

4.80 Fel y cwestiwn blaenorol, roedd yr ymatebion 'do' a 'naddo' yn codi pryderon ynglŷn â'r risg o stigmateiddio menywod beichiog sy'n parhau i yfed pan fyddant yn feichiog. Y prif bryder oedd yr effaith y gallai hyn ei chael ar fenywod sy'n defnyddio'r gwasanaethau y mae eu hangen arnynt pan fyddant yn feichiog ac ar ôl iddynt eni'r baban. Codwyd y defnydd o ganrannau hefyd yn y cyd-destun hwn, bod y rhain yn amlygu'r nifer sylweddol nad ydynt yn rhoi'r gorau i yfed pan fyddant yn feichiog ond hefyd yn awgrymu bod yr ystadegau hyn yn dderbyniol. Roedd awgrym hefyd y dylai'r canllawiau nodi amcanion y Llywodraeth i sicrhau nad yw nifer uwch o fenywod yn yfed pan fyddant yn feichiog.

4.81 Roedd un ymateb yn awgrymu y dylai'r canllawiau gael eu hymestyn y tu hwnt i'r beichiogrwydd ac ystyried yfed alcohol wrth fwydo ar y fron, gan nad oes llawer o gyngor yn y maes hwn.

5. Beth sydd wedi newid

5.1 Yn dilyn yr ymgynghoriad, gwnaeth y Grŵp Datblygu Canllawiau gwrrdd am y tro olaf ym mis Mai 2016. Gellir dod o hyd i gofnodion y cyfarfod hwn yn: <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>. Nodir isod y materion yr aethpwyd i'r afael â nhw yn y cyfarfod ynghyd â chrynodeb o gasgliadau'r grŵp ar bob pwnc.

(a) *A oedd yr ymgynghoriad wedi canolbwyntio ar unrhyw elfen o'r dystiolaeth nad ystyriwyd gan y grŵp*

Roedd y grŵp o'r farn fod cael yr heriau drwy'r ymgynghoriad wedi bod yn ddefnyddiol. Roedd o'r farn, fodd bynnag, fod eu casgliadau yn gydbwysedd da o'r holl dystiolaeth oedd ar gael ac wedi parhau i fod yn sylfaen gadarn i'r argymhellion.

Cytunodd y Grŵp hefyd y byddai'n darparu Atodiad i'r adroddiad gwreiddiol i fynd i'r afael â materion cyffredin o'r ymgynghoriad, ac y byddai'n cael ei gyhoeddi ochr yn ochr â'r canllawiau newydd.

(b) *A ddylai'r canllawiau ynglŷn ag yfed ar achlysur unigol gynnwys nifer penodol o unedau*

Cytunodd y Grŵp yn unfrydol i roi gwybod i Brif Swyddogion Meddygol y DU i beidio â chynnwys rhif ar gyfer y canllawiau yfed ar achlysur unigol. Roedd dau reswm dros hyn. Yn gyntaf oll, ceir tystiolaeth gyfyngedig i gefnogi y dylid argymhell cyfyngiad unigol penodol. Yn ail, roedd adborth o'r ymgynghoriad yn amhendant ac yn cadarnhau pryderon y Grŵp y byddai cael canllaw ychwanegol ar unedau yn golygu mwy o gymhlethdod ac o bosibl ddryswch i'r canllaw wythnosol.

(c) *Argymhellion ar iaith y canllawiau*

Cytunodd y Grŵp ar broses o ran ystyried adborth o'r ymgynghoriad a gwaith ymchwil ansoddol lechyd Cyhoeddus Lloegr i iaith y canllawiau, i ddarparu cyngor terfynol ar fynegiant y canllawiau i'r Prif Swyddogion Meddygol.

5.2 Derbyniodd Prif Swyddogion Meddygol y DU argymhellion terfynol y Grŵp Datblygu Canllawiau ym mis Mehefin a chymeradwyo proses ar gyfer cytuno ar y canllawiau terfynol. Roedd hyn yn cynnwys penderfyniad y dylai'r ddogfen gydnabod cyd-destun y canllawiau risg isel. Yn benodol, er nad yw rhai pobl yn yfed, i lawer mae alcohol yn rhan o'u bywyd cymdeithasol ac fel yn achos y rhan fwyaf o weithgareddau, mae elfen o risg ynghlwm wrth hyn, a honno'n risg lefel isel a fydd yn berthnasol i lawer o bobl.

5.3 Nod canllawiau yfed Prif Swyddogion Meddygol y DU yw helpu pobl i ddeall y risgiau a gwneud penderfyniadau ynglŷn â faint y maent yn ei yfed yng ngoleuni'r dystiolaeth. Fodd bynnag, nid chafodd y canllawiau eu cynllunio i atal y rheini sy'n dymuno yfed rhag gwneud hynny. O gyfuniad o lawer o'r ymatebion i'r ymgynghoriad a'r ymchwil ansoddol, gwyddom fod y canllawiau yn cynnig i lawer o bobl wybodaeth mewn modd clir a defnyddiol, a fydd o gymorth iddynt.

5.4 Nodir y newidiadau sydd wedi'u gwneud ar y tudalennau canlynol.

Yfed yn rheolaidd

Geiriad cyn yr ymgynghoriad	Diwygiwyd hyn i:
<p>Canllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd [mae hyn yn gymwys i bobl sy'n yfed yn rheolaidd neu'n aml h.y.bron bob wythnos]</p> <p>Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol i ddynion a menywod yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ei bod yn fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd, er mwyn cadw'r risgiau iechyd o yfed alcohol yn isel. • Os ydych yn yfed cymaint ag 14 uned yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o sesiynau yfed trwm, rydych yn cynyddu'ch risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau. • Mae'r risg o ddatblygu ystod o glefydau (gan gynnwys, er enghraifft, canser y geg, canser y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu yn ôl faint yr ydych yn ei yfed yn rheolaidd. • Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos. 	<p>Canllaw yfed wythnosol</p> <p>Mae hyn yn gymwys i oedolion sy'n yfed yn rheolaidd neu'n aml h.y.bron bob wythnos (1)</p> <p>Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol i ddynion a menywod yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I gadw risgiau iechyd o ganlyniad i yfed ar lefel isel, mae'n fwy diogel peidio ag yfed mwy nag 14 o unedau yr wythnos yn rheolaidd. (2) • Os ydych yn rheolaidd yn yfed cymaint ag 14 o unedau yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o achlysuron o yfed yn drwm bob wythnos, rydych yn cynyddu eich risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau. (3) • Mae'r risg o ddatblygu ystod o broblemau iechyd (gan gynnwys strôc, canser y geg, y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu po fwyaf yr ydych yn ei yfed yn rheolaidd. (4) • Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos. (5)

Rheswm dros newid

- (1)** Amlygodd ymatebion yr ymgynghoriad bod angen pwysleisio bod y canllawiau hyn yn benodol ar gyfer oedolion yn hytrach na phobl.
- (2)** Aralleiriwyd y testun yn dilyn profi'r farchnad o ran y canllawiau gan lechyd Cyhoeddus Lloegr.
- (3)** Symleiddio ac egluro'r iaith, megis cynnwys y gair 'rheolaidd' a phwysleisio mai wythnosol ydyw. Newidiwyd y gair 'sesiwn' hefyd i 'achlysur' i fod yn gyson â'r iaith mewn rhannau eraill o'r canllawiau.
- (4)** Diwygiwyd iaith yr argymhelliad hwn i adlewyrchu'r canfyddiad bod y risg yn eithaf uchel wrth yfed o fewn y canllawiau, sy'n groes i'r neges gyffredinol. Mae'r wybodaeth sy'n ymwneud â'r risg penodol sy'n gysylltiedig â chanser yn parhau i fod yn y tesun esboniadol.
Yn ychwanegol at hyn, gwnaed penderfyniad i symleiddio'r iaith o 'ystod o glefydau' i 'broblemau iechyd; ac o 'cynyddu yn ôl faint rydych chi'n ei yfed yn rheolaidd' i 'cynyddu po fwyaf yr ydych chi'n ei yfed'.
- (5)** Symleiddio'r iaith.

Yfed ar achlysuron unigol

Geiriad cyn yr ymgynghoriad	Diwygiwyd hyn i:
<p>Achlysuron unigol o yfed [mae hyn yn gymwys i yfed ar unrhyw achlysur unigol, nid yfed yn rheolaidd, sy'n cael ei gynnwys yn y canllaw wythnosol]</p> <p>Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cyngori dynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel y gallant leihau'r risgiau hyn trwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw achlysur; • yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr; • osgoi lleoedd a gweithgareddau peryglus, sicrhau bod gennych bobl rydych chi'n eu hadnabod o'ch cwmpas a sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel. <p>Ymhlith y mathau o bethau sy'n fwy tebygol o ddigwydd os na fyddwch chi'n barnu'r risgiau o sut rydych chi'n yfed yn gywir mae: damweiniau sy'n arwain at anafiadau (gan achosi marwolaeth mewn rhai achosion), camfarnu sefyllfaoedd peryglus a cholli hunanreolaeth.</p> <p>Gall y risgiau hyn godi i bobl sy'n yfed o fewn y canllawiau wythnosol ar gyfer yfed rheolaidd os byddant yn yfed gormod neu'n rhy gyflym ar un achlysur unigol; ac i bobl sy'n yfed lefelau uwch, boed hynny'n rheolaidd neu'n afreolaidd. (6)</p>	<p>Achlysuron unigol o yfed</p> <p>Mae hyn yn gymwys i yfed ar unrhyw achlysur unigol (nid yfed yn rheolaidd, sy'n cael ei gwmpasu gan y canllaw wythnosol) (1)</p> <p>Cyngor y Prif Swyddogion Meddygol i ddynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel yw lleihau'r risgiau hyn trwy: (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw un achlysur unigol (3); • yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr; • cynllunio ymlaen llaw er mwyn osgoi problemau, e.e. drwy wneud yn sŵr eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel neu fod gennych bobl y gallwch ymddiried ynddynt gyda chi. (4) <p>Fel y gwyddoch chi, mae'r mathau o bethau sy'n fwy tebygol o ddigwydd os nad ydych yn deall ac yn barnu'n gywir y risgiau o yfed gormod ar un achlysur yn gallu cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • damweiniau sy'n arwain at anafiadau, gan achosi marwolaeth mewn rhai achosion • camfarnu sefyllfaoedd peryglus, a • cholli hunanreolaeth (e.e. cael rhyw heb ddiogelwch). (5)

Mae rhai grwpiau o bobl yn debygol o gael eu heffeithio'n fwy gan alcohol a dylent fod yn fwy gofalus o'u lefel yfed ar unrhyw achlysur unigol:

- Oedolion ifanc
- Pobl hŷn
- Y rhai â phwysau corff isel
- Y rhai â phroblemau iechyd eraill
- Y rhai ar feddyginiaethau neu gyffuriau eraill

Yn ogystal â'r risg o ddamweiniau ac anafiadau, mae yfed alcohol yn rheolaidd yn gysylltiedig â risgiau hirdymor fel clefyd y galon, canser, clefyd yr afu/iau, ac epilepsi. **(8)**

Mae rhai grwpiau o bobl yn debygol o gael eu heffeithio'n fwy gan alcohol a dylent fod yn fwy gofalus o'u lefel yfed ar unrhyw achlysur unigol, er enghraifft pobl sydd mewn perygl o gael codwm, pobl sydd ar feddyginiaeth a allai ymadweithio ag alcohol, neu pan allai waethygu problemau iechyd corfforol neu feddyliol sydd eisoes yn bodoli. **(7)**

Os ydych yn yfed yn rheolaidd yn wythnosol ac yn dymuno cadw eich risgiau iechyd byrdymor a hirdymor o yfed yn isel, mae'r cyngor hwn ar yfed ar un achlysur hefyd yn berthnasol i chi.

Rheswm dros newid

(1) Wedi'i ddiwygio i fod yn gliriach.

(2) Wedi'i newid i adlewyrchu union eiriad pennawd y canllaw penodol hwn h.y. yfed ar achlysuron unigol. Hefyd wedi symleiddio'r geiriad drwy gael gwared ar yr ail gyfeiriad at y gair 'risg'.

(3) Cynnwys y gair 'unigol' er mwyn bod yn gyson â'r paragraff sy'n ei ragflaenu.

(4) Tynnwyd sylw at yr ymadrodd 'lleoedd a gweithgareddau peryglus' yn yr ymatebion i'r ymgynghoriad gan nodi nad oedd hwn yn ddefnyddiol iawn nac yn debygol o olygu llawer i'r cyhoedd. Roeddem eisiau ei gwneud yn glir y gallai alcohol amharu ar allu rhywun i farnu a'i ymddygiad, ac felly newidiwyd y geiriad yn dilyn yr argymhellion i roi'r pwyslais ar ddiogelwch. Rydym hefyd wedi defnyddio pwyntiau bwledi, er mwyn gwneud yr wybodaeth yn haws ei phrosesu.

(5) Fformat geirio arall a awgrymwyd yn dilyn profi'r farchnad o ran y canllawiau gan lechyd Cyhoeddus Lloegr.

(6) Mynegwyd safbwyntiau y byddai'n ddryslyd i'r cyhoedd i gynnwys y paragraff hwn ar yfed yn rheolaidd yng nghanol y canllaw ar yfed ar achlysuron unigol. Fodd bynnag, hyd yn oed os ydych yn yfwr wythnosol rheolaidd, teimlwyd bod y canllawiau hyn yn berthnasol ac felly cafodd ei symud i ddiwedd y canllawiau a chafodd yr iaith ei symleiddio.

(7) Yn dilyn adborth o'r ymgynghoriad, penderfynodd y Grŵp Datblygu Canllawiau nad oedd cyfeirio at ffactorau personol a allai gynyddu risgiau i unigolion o ganlyniad i yfed, mewn grwpiau cyffredinol fel grŵp demograffig (e.e. pobl ifanc neu bobl hŷn), yn ffordd briodol iawn o ddisgrifio'r ystyriaethau risg personol hynny. Y rhesymeg y tu ôl i hyn oedd nad oedd digon o dystiolaeth i gefnogi disgrifio'r risgiau hynny yn y modd hwn. Hefyd, yn anochel, byddai risgiau o'r fath o fewn y fath grwpiau cyffredinol yn berthnasol i rai ond nid i eraill.

(8) Gan fod y paragraff hwn yn sôn am risgiau hirdymor, teimlwyd nad oedd hyn yn gweddu i'r canllaw hwn ac felly cafodd ei ddileu yn gyfan gwbl.

Yfed ar achlysuron unigol – argymhelliad o ran unedau

Yn dilyn yr ymgynghoriad a thrafodaeth bellach, penderfynodd y Grŵp Datblygu Canllawiau beidio â chynnwys argymhelliad o ran unedau ar gyfer achlysuron unigol o yfed. Nid oedd digon o dystiolaeth i awgrymu y dylid argymhell cyfyngiad syml, unigol a phenodol, ac nid oedd adborth yr ymgynghoriad ar y pwynt hwn yn bendant . Roedd hefyd yn cadarnhau pryderon y byddai cael canllaw ychwanegol ar unedau yn golygu mwy o gymhlethdod ac o bosibl d dryswch i'r canllaw wythnosol.

Beichiogrwydd ac yfed

Geiriad cyn yr ymgynghoriad	Diwygiwyd hyn i:
<p>Beichiogrwydd ac yfed</p> <p>Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os ydych chi'n feichiog neu'n cynllunio beichiogrwydd, y peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl, er mwyn cadw'r risgiau i'ch baban yn isel. Gall yfed yn ystod beichiogrwydd arwain at niwed hirdymor i'r baban, a pho fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg. <p>Mae'r rhan fwyaf o fenywod naill ai ddim yn yfed alcohol (19%) neu'n stopio yfed yn ystod beichiogrwydd (40%). (2)</p> <p>Os bydd menyw wedi yfed ychydig bach o alcohol cyn yr oedd hi'n gwybod ei bod yn feichiog neu'n yfed ychydig iawn yn ystod beichiogrwydd, mae'r risg o niweidio'r baban yn debygol o fod yn isel.</p> <p>Dylai menywod sy'n sylweddoli eu bod yn feichiog ar ôl bod yn yfed yn ystod beichiogrwydd cynnar osgoi yfed rhagor, ond dylent fod yn ymwybodol nad yw'n debygol bod eu babanod wedi cael eu heffeithio yn y rhan fwyaf o achosion. Os ydych chi'n poeni am faint rydych chi wedi bod yn ei yfed yn ystod beichiogrwydd, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig.</p>	<p>Beichiogrwydd ac yfed</p> <p>Canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os ydych chi'n feichiog neu'n meddwl eich bod yn feichiog, y peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl, er mwyn cadw'r risgiau i'ch baban yn isel. (1) Gall yfed yn ystod beichiogrwydd arwain at niwed hirdymor i'r baban, a pho fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg. <p>Os ydych wedi yfed ychydig bach o alcohol cyn ichi wybod eich bod yn feichiog neu yn ystod beichiogrwydd, mae'r risg o niweidio'r baban yn debygol o fod yn isel. (3)</p> <p>Os ydych yn sylweddoli eich bod yn feichiog ar ôl bod yn yfed yn ystod beichiogrwydd cynnar, dylech osgoi yfed rhagor. Ond dylech fod yn ymwybodol ei bod yn annhebygol bod eich baban wedi cael ei effeithio yn y rhan fwyaf o achosion. Os ydych yn poeni am faint rydych wedi bod yn ei yfed yn ystod beichiogrwydd, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig. (4)</p>
<p>Rhesymau dros newid</p> <p>(1) Mae'r newid yn crisialu'r ffaith y gallai rhai achosion o feichiogrwydd fod yn annisgwyl, hynny yw nid oes modd eu rhagweld ac y gallent elwa ar ryw fath o ofal o hyd, e.e. ar ôl rhyw heb ddiogelwch.</p> <p>(2) Roedd hyn yn achosi dryswch a phryder sylweddol (o ran y posibilrwydd o stigmatiddio menywod na wnaeth roi'r gorau i yfed) ymysg ymatebion yr ymgynghoriad ac mae hwn felly wedi'i hepgor yn gyfan gwbl.</p> <p>(3) a (4) newidiwyd y rhain i sicrhau cysondeb o ran defnyddio'r term 'chi' i gyfateb i'r ddau bwynt bwled sy'n eu rhagflaenu. Amlygodd ymatebion yr ymgynghoriad a phrofi'r farchnad o ran y canllawiau gan lechyd Cyhoeddus Lloegr ei bod yn llawer gwell ei eirio fel hyn.</p>	

Atodiad A: Cwestiynau'r Ymgynghoriad

Eich manylion

1. Beth yw eich enw?
2. Beth yw eich cyfeiriad e-bost?
3. Beth yw eich sefydliad?

Cwestiynau'r ymgynghoriad

Canllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd

[mae hyn yn gymwys i bobl sy'n yfed yn rheolaidd neu'n aml h.y. bron bob wythnos]

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol ar gyfer dynion a menywod yw:

- Ei bod hi'n fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd, er mwyn cadw'r risgiau iechyd o yfed alcohol yn isel
- Os ydych chi'n yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o sesiynau yfed trwm, rydych chi'n cynyddu'ch risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau.
- Mae'r risg o ddatblygu ystod o glefydau (gan gynnwys, er enghraifft, canser y geg, canser y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu yn ôl faint rydych chi'n ei yfed yn rheolaidd
- Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.

Y canllaw wythnosol cyffredinol

1. *A yw'r canllaw wythnosol ar gyfer yfed rheolaidd yn ei gyfanrwydd, gyda'r eglurhad yn y 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig' yn glir ac yn ddealladwy?*
 - Ydy
 - Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch isod sut, yn eich barn chi, y gellid gwella'r canllaw neu'r eglurhad [dim mwy na 300 gair]

Rhannau unigol o'r canllaw wythnosol

Canllaw: Mae'n fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos er mwyn cadw'r risgiau o yfed alcohol yn isel

Eglurhad (o'r 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

13. Daw'r risgiau iechyd hirdymor yn sgil yfed alcohol yn rheolaidd dros amser – fel arfer, dros ddeg neu ugain mlynedd neu ragor. Gall hyn olygu y bydd y risgiau o glefydau'n cynyddu ac yn arwain at ystod eang o glefydau wedi'r amser hwn, gan gynnwys canserau, strôc, clefyd y galon, clefyd yr afu/iau a niwed i'r ymennydd a'r system nerfol.
14. Mae'r cyngor hwn ar yfed yn rheolaidd yn seiliedig ar y dystiolaeth pe bai pobl yn yfed ar y lefel risg isel a gynghorir, neu fwy na hynny, yn gyffredinol byddai unrhyw effaith amddiffynnol alcohol ar farwolaethau yn cael ei wrthwneud, a byddai'r perygl o farw o gyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol yn debygol o fod tuag un y cant, neu ychydig dan hynny, yn ystod oes. Gellir cymharu'r lefel hon o risg â risgiau rhai gweithgareddau rheolaidd neu arferol eraill.
15. Yn ogystal â'r risg o farw, ystyriodd y grŵp arbenigol y risgiau hirdymor o ddatblygu clefydau cronig a chanserau amrywiol, nid marwolaethau'n unig, o ganlyniad i yfed yn rheolaidd. Hefyd cynhaliodd y grŵp ddatblygiadau i brofi pa mor gadarn oedd y casgliadau a rhoddwyd ystyriaeth ofalus i ansicrwydd yr ymchwil oedd ar gael. Ystyriwyd yr holl ffactorau hyn yn eu cyngor.

2. *A yw ystyr y canllaw – gyda'r eglurhad – yn glir, o ran y ffordd y gallwch ostwng risgiau hirdymor alcohol i'ch iechyd? A yw'r eglurhad o'r ffordd y dewiswyd y canllaw wythnosol yn glir?*

- Ydy
 Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Canllaw: Os ydych chi'n yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o sesiynau yfed trwm, rydych chi'n cynyddu'ch risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau.

Eglurhad (o'r 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

16. Cred y grŵp arbenigol fod angen argymhelliad ychwanegol ar y canllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd, sy'n ymwneud â'r angen i osgoi sesiynau yfed trwm rheolaidd a niweidiol, gan fod dystiolaeth glir y gallai patrwm yfed trwm o'r fath dros nifer bach o ddiwrnodau gynyddu'r risgiau i iechyd.

3. *A yw hi'n glir beth mae'r canllaw – gyda'r eglurhad – yn ei olygu, o ran y ffordd y gallwch gadw eich risgiau iechyd yn isel, os byddwch chi'n yfed alcohol ar ychydig o ddyddiau'r wythnos yn unig?*

- Ydy
 Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Canllaw: Mae'r risg o ddatblygu ystod o glefydau (gan gynnwys, er enghraifft, canser y geg, canser y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu yn ôl faint rydych chi'n ei yfed yn rheolaidd

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

17. Nododd y grŵp arbenigol yn glir hefyd fod nifer o glefydau difrifol, gan gynnwys canserau arbennig, y gellid eu hachosi drwy yfed hyd yn oed lai na 14 uned yr wythnos; ac er bod y grŵp yn credu bod y risgiau'n isel, golyga hyn na ellir ystyried unrhyw lefel o yfed rheolaidd yn gwbl ddiogel. Gall pobl leihau'r risgiau hyn ymhellach drwy ddewis yfed llai na'r canllaw wythnosol, neu beidio ag yfed o gwbl, os dymunant.

4. *A yw ystyr y canllaw – gyda'r eglurhad – yn glir? A yw'n glir sut y gallech, pe dymunech, ostwng y risgiau hirdymor i'ch iechyd yn llai na'r lefel risg isel a osodir gan y canllaw?*

Ydy

Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Canllaw: Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

18. Mae tystiolaeth bod cael diwrnodau di-alcohol yn ffordd a allai fod yn ddefnyddiol i yfwyr sydd am dorri i lawr ar eu defnydd o alcohol.

5. *A yw hi'n glir beth mae'r canllaw – gyda'r eglurhad – yn ei olygu a sut y gellid ei ddefnyddio os byddech chi'n dymuno yfed llai?*

Ydy

Nac ydy

Os ydych chi wedi ateb "Nac ydy" uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Yfed ar achlysuron unigol

[mae hyn yn gymwys i yfed ar un achlysur, nid yfed rheolaidd, sy'n cael ei gynnwys yn y canllaw wythnosol]

Cyngor ar effeithiau tymor byr alcohol

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cynghori dynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel y gallant leihau'r risgiau hyn trwy:

- gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw achlysur unigol;
- yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr;
- osgoi lleoedd a gweithgareddau peryglus, sicrhau bod gennych bobl rydych chi'n eu hadnabod o'ch cwmpas a sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel.

Ymhlith y mathau o bethau sy'n fwy tebygol o ddigwydd os na fyddwch chi'n barnu'r risgiau o sut rydych chi'n yfed yn gywir mae: damweiniau sy'n arwain at anafiadau (gan achosi marwolaeth mewn rhai achosion), camfarnu sefyllfaoedd peryglus a cholli hunanreolaeth.

Gall y risgiau hyn godi i bobl sy'n yfed o fewn y canllawiau wythnosol ar gyfer yfed rheolaidd os byddant yn yfed gormod neu'n rhy gyflym ar un achlysur unigol; ac i bobl sy'n yfed lefelau uwch, boed hynny'n rheolaidd neu'n afreolaidd.

Mae rhai grwpiau o bobl yn debygol o gael eu heffeithio'n fwy gan alcohol a dylent fod yn fwy gofalus o'u lefel yfed ar unrhyw achlysur unigol:

- oedolion ifanc
- pobl hŷn
- y rhai â phwysau corff isel
- y rhai â phroblemau iechyd eraill
- y rhai ar feddyginiaethau neu gyffuriau eraill

Yn ogystal â'r risg o ddamweiniau ac anafiadau, mae yfed alcohol yn rheolaidd yn gysylltiedig â risgiau hirdymor fel clefyd y galon, clefyd yr afu/iau ac epilepsi.

Explanation (from 'Summary of the proposed guidelines')

19. Mae'r cyngor hwn ar gyfer unrhyw achlysur unigol o yfed yn seiliedig ar y dystiolaeth a adolygwyd gan y grŵp arbenigol a oedd yn nodi'n glir fod gan bobl sy'n yfed ar unrhyw achlysur unigol lawer mwy o risg o gael eu niweidio yn y tymor byr (damweiniau, anafiadau a hyd yn oed farwolaethau).
20. Risgiau 'tymor byr' yw'r risgiau uniongyrchol o anafiadau a damweiniau (weithiau'n angheuol) sy'n gysylltiedig ag yfed, fel arfer yfed trwm, ar un achlysur, sy'n cael ei gysylltu'n aml â bod yn feddw. Maen nhw'n cynnwys:
 - anafiadau i'r pen
 - torri esgyrn
 - anafiadau i'r wyneb a
 - chreithiau

21. Mae'r risgiau tymor byr o yfed yn drwm mewn amser byr hefyd yn cynnwys gwenwyn alcohol a chyflyrau fel clefyd y galon. Canfuwyd bod y risgiau o anafiadau tymor byr, neu aciwt, i berson sydd wedi bod yn yfed yn ddiweddar yn cynyddu cymaint â 2 waith i 5 gwaith (neu fwy) drwy yfed rhwng 5-7 uned yn unig (dros gyfnod o 3 neu 6 awr).
22. Mae'r cyngor arfaethedig yn cynnwys nifer o wahanol ffyrdd y gall pobl gadw'u risgiau'n isel. Er bod y rhain yn cynnwys cyfyngu ar faint rydych chi'n ei yfed a pha mor gyflym rydych chi'n yfed, mae hefyd yn rhoi cyngor ar gamau eraill y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg o anafiadau a damweiniau.

6. *A yw'r cyngor - gyda'r eglurhad - ar achlysuron unigol o yfed yn glir? A ydych chi'n deall beth allech chi ei wneud er mwyn gostwng risg sy'n gysylltiedig ag unrhyw un achlysur unigol o yfed i'ch iechyd?*

- Ydy
- Nac ydy

Os mai "Nac ydw" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch eich barn yma [dim mwy na 200 gair].

[wedi ei ddyfynnu o'r uchod]

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cyngori dynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel y gallant leihau'r risgiau hyn trwy:

- **gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw achlysur unigol;**
- **yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr;**
- **osgoi lleoedd a gweithgareddau peryglus, sicrhau bod gennych bobl rydych chi'n eu hadnabod o'ch cwmpas a sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel.**

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

23. Roedd y grŵp arbenigol yn credu ei bod yn bwysig gwneud graddfa'r risg hon yn glir i'r cyhoedd, a nodir hyn yn blaen yn ei adroddiad, Ond, yn wahanol i'r canllaw ar gyfer yfed yn rheolaidd, ni wnaeth y grŵp argymhell canllaw ar sail nifer o unedau. Roedd sawl rheswm dros hyn, ac yn eu plith:

- gall y risgiau tymor byr amrywio'n sylweddol rhwng unigolion
 - gall y risg wirioneddol a wynebier gan unrhyw unigolyn penodol hefyd newid yn sylweddol yn ôl nifer o ffactorau, gan gynnwys pa mor gyflym y maen nhw'n yfed, sut mae alcohol yn tueddu i effeithio ar eu sgiliau a'u swildod, pa mor ddiogel yw'r amgylchedd, ac unrhyw gynlluniau y maen nhw wedi'u gwneud ymlaen llaw i leihau'r risgiau (fel aros gyda rhywun y maen nhw'n ymddiried ynddo a threfnu cludiant adref yn ddiogel).
24. Serch hynny, mae'r grŵp arbenigol wedi cydnabod bod angen i unrhyw ganllawiau, os ydynt am fod yn effeithiol, fod yn gyson ag egwyddorion gosod nodau SMART, ac yn arbennig, dylent fod: yn benodol, yn fesuradwy ac yn amserol. Rhaid darparu canllawiau manwl o ran yr ymddygiadau sy'n cael eu hannog a'r rheini na chaiff eu hannog. Felly, rydym yn gofyn am farn pobl yn yr ymgynghoriad ar a ddylid, fel dull amgen, osod lefel uned rifiadol ar gyfer y cyngor hwn. Byddai unrhyw lefel uned rifiadol yn cael ei phennu'n bennaf trwy ystyried y dystiolaeth iechyd ymhellach.

7. *7. Ar gyfer y cyngor ar achlysuron unigol o yfed, ystyriodd y grŵp, ond nid argymhellodd yn derfynol, awgrymu nifer penodol o unedau na ddylid mynd drostynt ar unrhyw achlysur neu ddiwrnod, er enghraifft, 7 uned. Ni chafodd hyn ei argymhell am y rhesymau a ddisgrifir yn y blwch.*

Fodd bynnag, mae tystiolaeth i gefnogi y gall fod yn haws dilyn cyngor gyda rhif syml yn hytrach na dilyn cyngor mwy cyffredinol. Os yw'r dystiolaeth iechyd yn cyfiawnhau hynny, a fyddai'n well gennych chi i'r cyngor ar achlysuron unigol gael ei fynegi mewn unedau?

- Byddai
- Na fyddai

Eglurwch eich barn yma os gwelwch yn dda [dim mwy na 200 gair].

Canllaw ar yfed yn ystod beichiogrwydd

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol yw:

- Os ydych chi'n feichiog neu'n cynllunio beichiogrwydd, y peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl, er mwyn cadw'r risgiau i'ch baban yn isel.
- Gall yfed yn ystod beichiogrwydd arwain at niwed hirdymor i'r baban, a pho fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg.

Mae'r rhan fwyaf o fenywod naill ai ddim yn yfed alcohol (19%) neu'n rhoi'r gorau i yfed yn ystod beichiogrwydd (40%).

Os bydd menyw wedi yfed ychydig bach o alcohol cyn ei bod yn gwybod ei bod yn feichiog, neu'n yfed ychydig iawn yn ystod beichiogrwydd, mae'r risg o niweidio'r baban yn debygol o fod yn isel.

Dylai menywod sy'n sylweddoli eu bod yn feichiog ar ôl bod yn yfed yn ystod beichiogrwydd cynnar osgoi yfed rhagor. Ond dylent fod yn ymwybodol nad yw'n debygol bod eu babanod wedi cael eu heffeithio yn y rhan fwyaf o achosion. Os ydych yn poeni am faint rydych chi wedi bod yn ei yfed yn ystod beichiogrwydd, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig.

Eglurhad ('Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

25. Canfu'r grŵp arbenigol fod y dystiolaeth yn cefnogi dull 'rhagofalus' a dylai'r canllawiau nodi'n glir mai'r peth mwyaf diogel i'w wneud yw osgoi yfed yn ystod beichiogrwydd.
26. Gall alcohol gael ystod eang o effeithiau gwahanol. Mae'r rhain yn cynnwys cyflyrau gydol oes amrywiol, a adnabyddir dan y term ambarél Anhwylderau Syndrom Alcohol Ffetws (FASD). Mae lefel a natur y cyflyrau dan y term hwn yn ymwneud â faint o alcohol sy'n cael ei yfed a cham datblygu y ffetws ar y pryd. Gall yr ymchwil ar effeithiau yfed ychydig ar faban yn ystod beichiogrwydd fod yn gymhleth. Mae'r risgiau'n debygol o fod yn fach, ond ni allwn fod yn sicr eu bod yn gwbl ddiogel.
27. Gall yfed yn drwm yn ystod beichiogrwydd arwain at y baban yn datblygu syndrom alcohol ffetws (FAS). Mae FAS yn gyflwr difrifol, lle bydd plant yn dioddef o'r canlynol:
 - diffyg twf
 - abnormaleddau ar yr wyneb
 - anhwylderau dysgu ac ymddygiadol, sy'n para'n hir a gallent fod gydol oes.
28. Mae yfed llai na hyn, naill ai'n rheolaidd yn ystod beichiogrwydd neu mewn cyfnodau o yfed trymach (goryfed mewn pyliau), yn gysylltiedig â grŵp o gyflyrau o fewn FASD sydd i bob pwrpas yn broblemau llai difrifol nag a welir gyda FAS. Mae'r cyflyrau hyn yn cynnwys nodweddion corfforol, meddyliol ac ymddygiadol, gan gynnwys anableddau dysgu sy'n gallu cael goblygiadau gydol oes. Mae'r risg o broblemau o'r fath yn debygol o fod yn fwy po fwyaf y byddwch yn yfed.

29. Yn ôl adolygiadau diweddar, gallai'r risgiau o bwysau geni isel, rhoi genedigaeth yn gynnar a chael baban bach yn ystod beichiogrwydd gynyddu mewn mamau sy'n yfed mwy nag 1-2 uned y dydd yn ystod beichiogrwydd. Byddai angen i fenywod sydd am aros yn is na'r lefelau hyn fod yn arbennig o ofalus er mwyn osgoi amcangyfrif yn rhy isel faint y byddent yn ei yfed mewn gwirionedd. Yr opsiwn mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl yn ystod beichiogrwydd.
30. Mae'r canllaw arfaethedig yn ystyried yr effeithiau niweidiol hysbys a gaiff alcohol ar y ffetws; y dystiolaeth ar gyfer lefel y risg o yfed; yr angen am eglurhad a symrlwydd priodol wrth ddarparu cyngor ystyrion i fenywod; a phwysigrwydd parhau i fod yn rhagofalus gyda lefelau isel o yfed pan nad oes digon o dystiolaeth o ran diogelwch.

8. *A yw'r canllaw ar feichiogrwydd ac yfed yn glir? Ydych chi'n deall yr hyn y dylai menywod beichiog ei wneud er mwyn cadw'r risg i'w baban yn isel?*
- Ydw
- Nac ydw

Os mai "Nac ydw" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch eich barn [dim mwy na 200 gair].

9. *Wrth argymhell y canllaw hwn, roedd y grŵp arbenigol yn anelu at*
- *ddull rhagofalus o leihau'r risgiau y gellir eu hosgoi i fabanod*
 - *bod yn agored o ran yr ansicrwydd yn y dystiolaeth, yn enwedig ar effeithiau lefel isel o yfed yn ystod beichiogrwydd*
 - *sicrwydd rhesymol i fenywod sy'n sylweddoli eu bod wedi yfed alcohol cyn gwybod eu bod yn feichiog*

A yw'r canllaw wedi cyflawni'r nodau hyn?

- Do
- Naddo

Os mai "Naddo" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch eich barn [dim mwy na 200 gair].

Atodiad B: Sefydliadau a ymatebodd i'r ymgynghoriad

Mae'r atodiad hwn yn rhestru'r sefydliadau hynny a ymatebodd i'r ymgynghoriad. Nid yw wedi bod yn bosibl i nodi'r ymatebwr bob amser yn achos ymatebion ar-lein, na gwahaniaethu rhwng ymatebion a anfonwyd ar ran unigolyn neu sefydliad. Mewn rhai achosion, nid yw wedi bod yn bosibl ychwaith i wirio enw'r sefydliad bob tro, a phan fo hynny wedi digwydd rydym wedi defnyddio'r enw y defnyddiodd yr ymatebwr.

AB InBev North Europe (UK & Ireland)	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro – Gwasanaethau Cardiothorasig
Addiction NI	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Adoption UK	Byddin yr Iachawdwriaeth
Age UK Blackburn with Darwen	C&C Group plc
AIM Alcohol in Moderation	CAMRA, The Campaign for Real Ale
Alcohol Academy	Carlsberg UK
Alcohol Concern	Centre for Radiation, Chemical & Environmental Hazards
Alcohol Focus Scotland	Charles Wells
Alcohol Health Alliance UK	Cheshire East Council
Alcohol Research UK	Chivas Brothers Ltd
ASCERT	Club Soda
Association of Convenience Stores Limited	Cofrestryddion MT Arbenigrwydd GIG (GPSTR)
Association of Licensed Multiple Retailers	Coleg Brenhinol y Bydwagedd
Aston Manor Cider	Coleg Brenhinol y Radiolegwyr
Awdurod Lleol Gogledd Ddwyrain Lloegr	Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Balance, The North East Alcohol Office	Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr (RCOG)
Barts Health NHS Trust / NHS England	Coleg Imperial Llundain
Breast Cancer Now	Community Nursing
British Association for the Study of Liver disease (BASL)	Compact Global LTD
British Association of Social Workers	County Durham's Alcohol Harm Reduction Group
British Beer and Pub Association	Crisis Pregnancy Care
British Society of Gastroenterology	
Brown – Forman Netherlands BV	
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	

Cymdeithas Feddygol Prydain (BMA)	Liver Section of British Society of Gastroenterology (BSG)
Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain	London & Scottish International Ltd
Cyngor Bwrdeistref Halton	London Borough of Barking and Dagenham
Cyngor Camden	London Institute of Alcohol Studies (IAS)
Cyngor Dinas Hull	ManAGEable
Cyngor Swydd Hertford	Mast-Jaegermeister UK Ltd
Cyngor Stockport	Matrix Young People's Service
Cyngor Wirral	Maxxium UK Ltd
Dawkins Ales	Meltingclock
Derbyshire Alcohol Advice Service	Molson Coors Brewing Company
Diageo	National Association of Cider Makers
Diodydd Cymru	NHS Health Scotland
Direct Wines	NHS Lanarkshire
Drink Wise Age Well Edrington	NHS National Services Scotland
Drinkaware	NHS Western Isles
Enotria &Coe	NOFAS-UK
Enterprise Inns Inc	North East Glasgow Public Partnership Forum
FAS Aware Manchester	North East Local Authority alcohol and drug commissioning Leads
Fforwm Iechyd y DU	Northamptonshire Health and Wellbeing Board
GIG	Northamptonshire Police
GIG/Coleg y Brenin Llundain	Northern Ireland Alcohol and Drugs Alliance (NIADA)
GIG/MT	Nottingham CDP service user alcohol panel
Good Wine Online	Outside the Box
Grampian (Aberdeen City, Aberdeenshire & Moray) Alcohol & Drugs Partnerships	Pernod Ricard UK
Grwpiau Comisiynu Clinigol y GIG (CCG)	Portman Group
Halewood International Ltd	Prifysgol Aston
Hampshire Strategic Drug and Alcohol Partnership	Prifysgol Bryste
Healthier Futures	Prifysgol Caerdydd
Heineken UK Limited	Prifysgol California, Los Angeles (UCLA)
Ian Macleod Distillers Ltd	Prifysgol Lerpwl
Iechyd Cyhoeddus Cymru	Prifysgol Manceinion
Institute of Public Health in Ireland	Prifysgol Rhydychen
International Alliance for Responsible Drinking (IARD)	Prifysgol Salford
Lancashire Women's Centre	

Prifysgol Warwick
Public Health
Public Health Stockport
Punch Taverns
Pwyllgor Deintyddol Cymru
Renewal Centre
Renfrewshire ADP's Prevention & Education Sub Group (SPEAR)
Revolutions Brewing Company Ltd
Royal Borough of Greenwich
Scotch Whisky Association
Scottish Health Action on Alcohol Problems (SHAAP)
Scottish Public Health Alcohol Specialists Group
Sefydliad Niwroleg Coleg Prifysgol Llundain
Sheffield Alcohol Support Service
SHS Drinks
SIBA, Society of Independent Brewers
SpiritsEurope
St Austell Brewery Co Ltd
St Mary's Hospital and Imperial College
Start360
Stockton Borough Council Licensing
Stroud Brewery
Teaching
The Alcohol Education Trust
The Association of Convenience Stores Limited
The International Scientific Forum on Alcohol Research
The Life Eclectic
The Royal Statistical Society
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Gogledd Cymru
Treasury Wine Estates
Turning Point
UK & European Birth Mother Network – FASD
W.H. Brakspear & Sons Ltd
Warrington Strategic Drug & Alcohol Team (DAAT) Group
West Dunbartonshire Alcohol & Drug Partnership
Wine & Spirit Trade Association
Wm Morrison Supermarkets PLC
Y Coleg Nyrsio Brenhinol
Ymchwil Canser y DU
Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd a'r Fro
Ysbyty Dosbarth Caersallog
Ysgol Reolaeth Caerdydd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd



Department
of Health