



Mae'r daflen hon yn edrych ar pam mae mwy a mwy ohonon ni'n dewis yfed alcohol gartref, a pham nad hwn yw'r dewis doethaf bob tro.

- **Ar yr aelwyd neu yn y dafarn?**

Mae'r symudiad amlwg wedi bod yn blynyddoedd diweddar tuag at yfed i ffwrdd o dafarn. Yn ôl ymchwil gan Alcohol Concern yng Nghymru yn 2010, dywedodd 50% o yfwyr mai gartref yn unig roedden nhw'n yfed, ac roedd 21% arall yn yfed yr un faint gartref ac yn y dafarn. Yn ôl Mintel, mae'r farchnad yfed gartref ym Mhrydain wedi ehangu 17% ers 2006, ac mae'n debygol o fod yn werth £13.6 biliwn erbyn diwedd 2011.

- **Pam rydym ni'n dewis yfed gartref?**

Mae'n debyg bod sawl rheswm mae mwy ohonon ni'n yfed alcohol gartref. Am un peth, bu lefelau yfed alcohol yn codi'n gyffredinol ers y 1960au. Hefyd mae poblogrwydd cynyddol adloniant yn y cartref (fel y teledu a systemau gêm electronig) a gweithgareddau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed gartref, fel barbeciws a phartion. At hynny, mae'r cartref yn lle cyfleus iawn i yfed, a ninnau'n gallu ein helpu ein hunain i'n diodydd ein hunain yno.

"Gallwch ymlacio mwy gartref. Does dim rhaid i chi aros wrth y bar i rywun weini arnoch chi; gallwch chi fynd i nôl diod i'ch hunan. Rydych chi'n eistedd i lawr a dyna lle byddwch chi wedyn fwy neu lai weddill y noson."

Sylw a gasglodd **ymchwilwyr Prifysgol Greenwich**

Ffactor arall yw'r gred gan rai bod trais yn ymwneud ag yfed yn gyffredin o gwmpas bariau a chlybiau, a bod gyda chanol trefi a dinasoedd yn llefydd i gadw draw oddi wrthynt ar ôl iddi nosi.

Ond mae'n debyg mai'r prif reswm dros fwy o yfed gartref yw bod alcohol bellach yn haws ei gael a haws ei fforddio mewn siopau ac archfarchnadoedd. Mae gwerthiant alcohol yn y sector all-drwydded bellach yn cyfrif am bron i hanner yr holl alcohol a werthir ym Mhrydain, ac mae gwerthu alcohol ar ddisgownt mawr wedi'i wneud yn fwy deniadol a mwy fforddiadwy. Mae 46% o yfwyr Cymru wedi dweud eu bod yn yfed gartref oherwydd ei fod yn rhatach.

Mae'r ffaith fod alcohol sy'n cael ei werthu yn gymharol rad mewn siopau hefyd wedi arwain at 'rhaglwytho' – sef yfed alcohol gartref cyn mynd allan yfed. Mae astudiaeth gan Brifysgol John Moores yn Lerpwl yn awgrymu bod pobl sy'n yfed cyn mynd allan yn yfed llawer mwy o alcohol at ei gilydd mewn noson. At hynny, gwelwyd bod y bobl oedd yn yfed cyn mynd allan 2.5 gwaith yn fwy tebygol o fod mewn cwffias cyn diwedd y nos.

- **Eich helpu eich hunan?**

Er bod yfed gartref i'w weld yn ddewis mwy diogel, o gofio'r pryderon am drais meddw yng nghanol trefi, mae rhai peryglon iddo. Mae ystadegau'n awgrymu bod y rhai ohonom sy'n yfed gartref yn aml yn arllwys llawer mwy na'r mesuriadau safonol a gawn ni yn y dafarn, a'n bod ni'n llawer llai tebygol o gadw o fewn y canllawiau dyddiol, sef 2-3 uned i fenyw a 3-4 uned i ddyn. Gall fod yn haws goryfed gartref nag yn y dafarn, gan fod yr alcohol wedi cael ei dalu amdano'n barod fel arfer, a does dim rhaid ei archebu (a thalu amdano) mewn rowndiau ar wahân.

"Dydy [r rhai sy'n yfed gartref] ddim yn cysylltu eu hunain o gwbl â'r delweddau rydyn ni'n eu gweld yn y cyfryngau o sesiynau goryfed ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Serch hynny, dydy hynny ddim golygu nad ydyn nhw'n dioddef yr un effeithiau o oryfed alcohol â'r rhai sy'n amlwg yn ei gorwneud hi."

Dr. Tony Jewell, Prif Swyddog Meddygol Cymru