

Mae'r daflen hon yn edrych ar rai o'r camsyniadau cyffredin ynglŷn ag alcohol, ac yn cyflwyno'r ffeithiau.

**Myth: Mae'n well cael sesiwn ar y penwythnos nag yfed trwy'r wythnos**

**Y gwir:** 2-3 uned y dydd i ferched a 3-4 uned i ddynion yw'r symiau canllaw swyddogol. Mae'r symiau hyn i fod i gael eu gwasgaru trwy'r wythnos, gyda dau ddiwrnod o leiaf heb alcohol ym mhob saith. Mae cynilo eich unedau o'r wythnos a'u hyfed nhw i gyd ar un tro yn gallu eich gadael gyda phenmaenmawr yn y bore ac atgofion annifyr am y noson cynt, yn ogystal â chynyddu'r perygl i chi anafu'ch hunain, cael damwain, neu fynd i gwffias.

**Myth: Gallaf yfed alcohol a chadw rheolaeth o hyd**

**Y gwir:** Mae alcohol yn effeithio ar yr ymennydd fel anesthetig, gan amharu ar eich gallu i farnu a rheoli'ch symudiadau. Mae'n gwneud i chi ymateb yn fwy araf, felly mae mwy o berygl i chi gael damweiniau ac anafiadau.

**Myth: Mae'n ddiogel yfed pan fyddwch chi'n feichiog**

**Y gwir:** Gall yfed alcohol pan fyddwch chi'n feichiog niweidio'r ffoetws, yn enwedig ar ddechrau'r beichiogrwydd. Mae Prif Swyddogion Meddygol Prydain yn dweud os ydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi, y dylech chi osgoi alcohol. Os byddwch chi'n yfed, ddylech chi ddim yfed mwy nag un neu ddwy o unedau'r wythnos.

**Myth: Mae alcohol yn gwella perfformiad rhywiol**

**Y gwir:** Mae anallu dros dro (neu 'brewer's droop') ar ôl pwl o yfed yn broblem gyffredin i ddynion. Gall dynion sy'n yfed yn drwm am gyfnod hirach gollu eu hawydd am ryw a'u gallu rhywiol, a gall eu ceilliau a'u pidyn leihau. Pan fydd menywod yfed yn drwm am gyfnod hir, gallant gael problemau beichiogi, a gall y bronau a'r organau rhywiol grebachu.

**Myth: Mae alcohol yn rhoi hwb i fi**

**Y gwir:** Mae alcohol yn arafu'r corff a'r meddwl yn hytrach na'u hadfywio. Mae'n gwneud i chi symud ac ymateb yn fwy araf, ac mae'n annhebygol o roi rhagor o egni i chi. Gall cymysgu alcohol â diodydd egni siwggwrog roi hwb dros dro chi, ond mae blinder gwaeth fyth a rhagor o awch am sigwr yn debygol o ddilyn.

**Myth: Mae alcohol yn fy helpu i gysgu**

**Y gwir:** Gall alcohol wneud i chi i deimlo'n gysglyd, a'ch helpu i fynd i gysgu'n gyflym, ond fyddwch chi ddim yn cysgu mor dda. Mae astudiaethau'n dangos bod yfed alcohol cymaint â chwe awr cyn mynd i'r gwely'n eich gwneud chi'n fwy effro yn ystod ail hanner eich cwsg, ac yn eich cadw rhag cael y cwsg dwfn sydd angen arnoch.

**Myth: Mae alcohol yn dda i'ch cadw'n gynnes yn y gaeaf**

**Y gwir:** Mae alcohol yn gwneud y corff yn oerach. Gall gormod o alcohol mewn tywydd oer iawn gynyddu'r risg o hypothermia hyd yn oed.

**Myth: Mae coffi yn fy sobri**

**Y gwir:** Bydd coffi yn gwneud i chi deimlo'n fwy effro, ond fydd e ddim yn eich gwneud chi'n llai meddw nac yn gwella pen mawr. Mae coffi'n ddiwretig – mae'n gwneud i chi basio dŵr – felly gall waethygu'ch syched bore trannoeth. Hefyd, gall caffein ei gwneud hi'n fwy anodd i chi sylweddoli os ydych chi'n dal yn feddw, gan arwain at wneud penderfyniadau gwael, fel gyrru pan fydd alcohol yn eich gwaed o hyd.

**Myth: Mae chwaraeon ac alcohol yn mynd law yn llaw**

**Y gwir:** Mewn gwirionedd, bydd yfed alcohol yn gwaethygu'ch perfformiad ar y cae. Gall ymarfer gydag alcohol yn eich corff greu lactad, sy'n achosi poenau yn y cyhyrau a chrampiau. Dyw yfed alcohol ar ôl chwaraeon neu ymarfer corff ddim yn syniad da chwaith, gan fod alcohol yn ddiwretig – mae'n gwneud i ni basio gormod o ddŵr – ac felly'n gwaethygu syched.

**Myth: Bydd trip i'r gampfa'n gwneud yn iawn am sesiwn yfed**

**Y gwir:** Efallai y bydd ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo fymryn yn well ar ôl yfed, ond fydd e ddim yn dadwneud effeithiau alcohol ar eich corff. Yn wir, gall chwysu oherwydd ymarfer corff wneud i golli mwy o ddŵr o'ch corff, ac felly teimlo'n waeth fyth. Hefyd, mae lefel siwgr eich gwaed yn debygol o fod yn isel ar ôl noson o yfed, felly bydd ymarfer corff yn waith caletach o dipyn.

**Myth: Does dim byd gallaf i ei wneud i helpu gyda phroblem yfed**

**Y gwir:** Weithiau, mae'n anodd i rywun gydnabod bod gyda nhw broblem ag alcohol, ond mae llawer o wasanaethau rhagorol yng Nghymru sy'n gallu helpu pobl i reoli eu diota. Os ydych chi'n poeni am eich arferion yfed eich hun neu rywun arall, ffoniwch DAN24/7 ar 0808 141 0044. Mae hwn yn wasanaeth dwyieithog sy'n cynnig help a chyngor cyfrinachol yn rhad ac am ddim.

---

**TAFLENNI ERAILL YN Y GYFRES:**

- **Helpwch eich hunan – y ffeithiau am yfed gartref**
- **Er lles pwyl? Y negeseuon mae'r diwydiant diodydd am i chi eu clywed**
- **Yr un hen negeseuon? Sut mae'r diwydiant diodydd yn adleisio hen ddadleuon y busnes tybaco**

Cafodd y daflen hon ei pharatoi gan Alcohol Concern Cymru.  
I gael mwy o ffeithiau am alcohol ewch i [www.yfeddoethcymru.org.uk](http://www.yfeddoethcymru.org.uk)