



# HELPA FI I STOPIO I FY MABI

- Rhoi'r gorau i ysmegu yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud i **chi a'ch babi**.
- Mae Helpa Fi i Stopio i fy Mabi yn wasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu **hyblyg** ac **anfeirniadol**.
- Mae'n cael ei gyflwyno gan Weithwyr Cymorth Mamolaeth wedi'u **hyfforddi**.
- Cefnogaeth ar gael **unrhyw bryd** yn ystod neu ar ôl eich beichiogrwydd.

Gofynnwch i'ch Bydwraig neu ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth

# HELP ME QUIT FOR BABY

- Quitting smoking is the best thing you can do for **you** and **your baby**.
- Help Me Quit for Baby is a **flexible** and **non-judgemental** Stop smoking service.
- Delivered by **trained** Maternity Support Workers.
- Help is available **any time** during or after your pregnancy.

Ask your Midwife or visit our website for more information



Cymraeg



English



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board