Datganiad Sefyllfa ar Fêps (e-sigaréts)

Dyddiad: 2 Chwefror 2026

Awduron:
Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd
Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd

Rhaglen Tybaco, Fêps a Chaethiwed i Nicotin, Adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

2 Chwefror 2026

Mae'r datganiad sefyllfa hwn yn disodli'r papurau a gyhoeddwyd yn flaenorol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, sef:

Datganiad Sefyllfa System Cyflenwi Nicotin Electronig (ENDS) Iechyd Cyhoeddus Cymru (2017)

Briff tystiolaeth ENDS Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019)

ISBN 978-1-83766-816-8

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Caniateir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Datganiad Sefyllfa

Dull iechyd y cyhoedd ar gyfer fêps a fepio

Mae dull iechyd y cyhoedd ar gyfer fêps a fepio yng Nghymru yn defnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael er mwyn:

- deall eu heffaith ar iechyd ar draws y boblogaeth gyfan, a
- chydbwyso risgiau a manteision a all fodoli i grwpiau lluosog mewn perthynas ag iechyd y boblogaeth gyfan

Mae tystiolaeth mewn perthynas ag effaith argaeledd eang fêps yng Nghymru, canlyniadau iechyd yn sgil defnyddio fêps yn y tymor hir a'r perthnasoedd cymhleth rhwng fepio ac ysmygu yn dal i ddod i'r amlwg. Felly, bydd y datganiad sefyllfa hwn yn parhau i gael ei adolygu a'i ddiwygio yn ôl yr angen wrth i dystiolaeth bellach ddod i'r amlwg.

Effaith fêps a fepio ar iechyd:

- Mae consensws gwyddonol cryf a chyson bod fepio’n sylweddol llai niweidiol nac ysmygu. Felly bydd ysmygu bob amser yn llawer mwy niweidiol na fepio i unrhyw unigolyn. Mae ysmygu hefyd yn achosi llawer mwy o niwed i iechyd poblogaeth Cymru gyfan, o ystyried bod cyfraddau ysmygu yn uwch na chyfraddau fepio ar hyn o bryd.
- Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin, sy'n sylwedd hynod gaethiwus. Fel arfer, mae defnyddio nicotin yn arwain yn gyflym at ddibyniaeth, gyda phrofiadau o ddiddyfnu a phyliau o grefu’n cael eu profi'n annymunol gan y rhan fwyaf o ddefnyddwyr, ond nid pob un. Wrth i fêps ddod yn fwy effeithiol wrth gyflenwi nicotin, mae mwy o fepwyr yng Nghymru, yn enwedig plant a phobl ifanc sy'n fepio, wedi nodi eu bod wedi profi aflonyddwch i'w hiechyd a'u llesiant oherwydd dibyniaeth ar nicotin.
- Mae fêps hefyd yn cynnwys amrywiaeth o docsinau. Er bod y niwed sy'n gysylltiedig â chynnwys fêps yn llai o lawer na'r rhai sydd mewn cynhyrchion tybaco, mae gan y rhain y potensial i achosi niwed o hyd, yn enwedig dros y tymor hir.

Fepio a phobl nad ydynt yn ysmygu:

- Ni ddylai unrhyw un nad yw'n ysmygu fepio.
- Mae’r holl unigolion nad ydynt yn ysmygu sy'n fepio mewn perygl o rywfaint o niwed i'w hiechyd, gyda phryderon penodol mewn perthynas â'r rhai sydd â chyflyrau anadlol sy'n bodoli eisoes fel asthma. Os bydd nifer yr achosion o fepio’n parhau i gynyddu yng Nghymru, bydd y baich cysylltiedig o afiechyd a’r defnydd o ofal iechyd yn cynyddu.
- Nid oes unrhyw fanteision i fepio i unrhyw un nad yw'n defnyddio fêps i leihau neu roi'r gorau i ysmygu. Felly dylai polisi a chyflenwi gwasanaethau sicrhau bod pobl nad ydynt erioed wedi ysmygu yn cael eu hannog i beidio â dechrau fepio.

- Ar lefel unigol, mae tystiolaeth y gall fepio effeithio'n andwyol ar iechyd corfforol, yn enwedig ymhlith y rhai sydd â chyflyrau meddygol sy'n bodoli eisoes.
- Mae tystiolaeth sylweddol bod dibyniaeth ar nicotin yn debygol o gael effaith negyddol ar lesiant cymdeithasol a seicolegol llawer o bobl, yn enwedig plant a phobl ifanc.
- Nid yw defnyddio nicotin yn strategaeth effeithiol i reoli straen na chyflyrau iechyd meddwl eraill a gall waethygu'r anawsterau hyn. Dylid cefnogi'r rhai sy'n defnyddio nicotin gan gredu ei fod yn helpu i reoli eu hiechyd meddwl i ddod o hyd i ffyrdd effeithiol o roi'r gorau i ysmygu neu fepio ac i gael mynediad at gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Fêps a rhoi'r gorau i ysmygu:

- Mae tystiolaeth o dreialon fod darparu fêps (yn lle Therapi Disodli Nicotin, NRT) yn effeithiol wrth roi'r gorau i ysmygu.
- Mae tystiolaeth bod newid yn gyfan gwbl i fêps yn fwy effeithiol wrth helpu rhai ysmygwyr i roi'r gorau i ysmygu na dulliau eraill.
- Fodd bynnag, gall y dystiolaeth mewn perthynas â phwy fyddai'n elwa o ddefnyddio fêps mewn ymgais i roi'r gorau i ysmygu fod yn wahanol gan ddibynnu ar ffactorau fel dibyniaeth gyfredol yr ysmygwr, ei hanes ysmygu a rhoi'r gorau iddo, ei gymhelliant i roi'r gorau iddo, ei brofiad a'r hyn y mae'n ei ddisgwyl gan wasanaethau cymorth i roi'r gorau i ysmygu a nodau rhoi'r gorau iddo, gan gynnwys ai bod yn rhydd o dybaco ynteu'n rhydd o nicotin yw ei nod.
- Dylai cymorth i ysmygwyr a fepwyr fod yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn.
    - Prif amcanion unrhyw sgwrs am ysmygu rhwng unrhyw weithiwr proffesiynol a chlaf neu gleient yw:

      (1) ei gefnogi a'i annog i geisio rhoi'r gorau i ysmygu'n llwyr.

      (2) ei gefnogi i nodi dull o roi'r gorau i ysmygu sydd fwyaf tebygol o fod yn effeithiol iddo, o ystyried ei amgylchiadau personol, ei hanes a'i ddewisiadau.
- Mae'r egwyddorion craidd hyn yn parhau i fod yn berthnasol os darperir cyngor ar fepio yng nghyd-destun 'lleihau niwed' (h.y. i fepio yn lle ysmygu rywfaint o'r amser heb orfod ymrwymo'n gynnar i roi'r gorau iddo'n sydyn). Dylai cyngor ar fepio yn y cyd-destun hwn fod yn seiliedig ar dystiolaeth ac adlewyrchu'r anghenion a'r dewisiadau a nodwyd mewn cydweithrediad â'r ysmygwr.
- A chymryd bod pob ffactor arall yn gyfartal, dylai gweithwyr proffesiynol annog ysmygwyr sy'n ystyried ceisio rhoi'r gorau i ysmygu ymgysylltu â Helpa Fi i Stopio, gan egluro pa gymorth sydd ar gael a phwysleisio bod Helpa Fi i Stopio yn un o wasanaethau'r GIG sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n fwy effeithiol i'r rhan fwyaf o ysmygwyr na cheisio rhoi'r gorau i ysmygu heb gymorth.
- Os yw claf neu gleient yn nodi ei fod yn ystyried newid yn llwyr o ysmygu i fepio, dylid ei hysbysu o'r canlynol:

- byddai newid llwyr yn lleihau'r niwed i'w iechyd o'i gymharu ag ysmygu.
- ni fyddai hyn yn ei atal rhag cael cefnogaeth gan Helpa Fi i Stopio.
- Dylai unrhyw sgwrs barhau i ganolbwyntio ar anogaeth i geisio rhoi'r gorau i ysmygu a chefnogi'r ysmygwr i nodi dull a fydd yn rhoi'r cyfle gorau iddo roi'r gorau iddi.

- Dylid ystyried bod unrhyw un sydd wedi newid yn llwyr o ysmygu i fepio wedi rhoi'r gorau i ysmygu, a dylai gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu drin cleientiaid sy'n parhau i fod yn ddi-fwg wrth fepio yn yr un modd ag y byddent ar gyfer cleientiaid sy'n defnyddio cynhyrchion eraill. Y flaenoriaeth ar gyfer eu hiechyd yw eu hatal rhag dychwelyd i ysmygu, a dylai unrhyw gyngor a roddir iddynt mewn perthynas ag ysmygu a fepio ystyried mai'r canlyniad pwysicaf fyddai eu hatal rhag dychwelyd i ysmygu.
- Dylai pawb sy'n cael mynediad at gymorth i roi'r gorau i ysmygu neu fepio yng Nghymru sy'n gofyn am fêps a fepio gael gwybodaeth a chyngor sy'n gyson â'r dystiolaeth a ddisgrifir yn y Datganiad Sefyllfa hwn. Dylai gweithwyr proffesiynol sy'n ansicr ynghylch y dystiolaeth a'r cyngor cyfredol gyfeirio (a chyfeirio cleifion a chleientiaid) at wefan Helpa Fi i Stopio neu gysylltu â'r gwasanaeth yn uniongyrchol.
- Dylai pob gwasanaeth iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru ddarparu cyngor a chymorth cyson sy'n seiliedig ar dystiolaeth i ysmygwyr a fepwyr ym mhob pwynt cyswllt.
- Dylai gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi'r rhai sy'n fepio'n unig flaenoriaethu osgoi dechrau ysmygu neu ailddechrau ysmygu.

Ysmygwyr beichiog:

- Mae ysmygu yn llawer mwy niweidiol na fepio yn ystod beichiogrwydd, a hynny i'r ysmygwr a'r ffetws sy'n datblygu fel ei gilydd. Mae cyngor mewn mannau eraill yn y Datganiad Sefyllfa hwn ar niweidiau cymharol ysmygu a fepio a dulliau rhoi'r gorau i ysmygu hefyd yn berthnasol yn gyffredinol i ysmygwyr beichiog.
- Fodd bynnag, dylai'r rhai sy'n cynghori neu'n datblygu canllawiau ar gyfer ysmygwyr beichiog hefyd ystyried sut i'w cefnogi i leihau ysmygu dros gyfnod y beichiogrwydd, os nad ydynt yn ystyried bod rhoi'r gorau iddo'n sydyn yn realistig a/neu'n ddymunol. Dylai hyn gynnwys trafodaeth am ddefnyddio fêps os yw'r cleient yn teimlo y byddai hyn yn ei helpu i ysmygu'n llai, e.e. trwy fepio yn lle ysmygu ar rai achlysuron.

Fepio a phlant a phobl ifanc:

- Nid oes unrhyw ffordd gyfreithiol i unrhyw un dan 18 oed yng Nghymru gael gafael ar fêp na chynnyrch fepio. Dylai gweithwyr proffesiynol sy'n nodi unigolyn o dan 18 oed sy'n fepio ei gefnogi i roi'r gorau iddo.
- Dylai pob gweithiwr proffesiynol a sefydliad gymhwyso dull empathig a di-feirniadol fel mater o drefn tuag at ysmygwyr a fepwyr o dan 18 oed, gan

gydnabod bod ganddynt hawl i gymorth a chyngor a mynediad at wasanaethau rhoi'r gorau i fepio sy'n briodol i'w hoedran.

- Dylai amgylcheddau y bwriedir iddynt ofalu am blant a phobl ifanc a’u haddysgu fabwysiadu a chyfleu polisïau'n gyhoeddus i atal plant yn eu gofal rhag dechrau ysmygu a fepio. Dylai hyn gynnwys dadnormaleiddio, er enghraifft, trwy wahardd ysmygu a fepio gan oedolion ar dir y sefydliadau hyn.
- Dylid manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i reoleiddio a lleihau argaeledd, hygyrchedd ac apêl fêps i bobl ifanc lle bynnag y bo modd, a hynny ar lefelau lleol a chenedlaethol yng Nghymru. Dylai hyn gynnwys lleihau gwelededd ac argaeledd fêps a chynhyrchion fepio trwy orfodi cyfyngiadau presennol ar hysbysebu, marchnata a gwerthu fêps, a chynyddu budd iechyd y cyhoedd yn sgil deddfwriaeth a rheoleiddio yn y dyfodol, er enghraifft fel y nodir ym Mil Tybaco a Fêps y DU.
- Mae unrhyw unigolyn neu fusnes sy'n darparu cynhyrchion fepio neu dybaco i bobl dan 18 oed yn cyflawni gweithred anghyfreithlon. Gall unrhyw un sy'n dod yn ymwybodol o siop neu fenter fasnachol arall sy'n darparu cynhyrchion fepio neu dybaco wneud adroddiad dienw yn https://noifs-nobutts.co.uk/cy/

Atodiad: Cefndir a chyd-destun ar gyfer Datganiad Sefyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru ar Fêps (e-sigaréts)

1. Diben, rhesymeg a chwmpas y datganiad sefyllfa

Mae cyfraddau fepio wedi codi yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ac mae gweithwyr proffesiynol a sefydliadau ar lefelau cenedlaethol a lleol yng Nghymru wedi canfod ei bod yn angenrheidiol datblygu polisïau ac arferion mewn perthynas â fepio. Mae'r rhai sy'n gweithio ym maes polisi cyhoeddus, iechyd y cyhoedd, gan gynnwys rhoi'r gorau i ysmygu, ymarfer clinigol, addysg, gwasanaethau ieuenctid, safonau masnach a rheolaeth amgylcheddol, ymhlith eraill, wedi tynnu sylw at yr angen i ymateb i gynnydd mewn fepio.

Mae'r Datganiad Sefyllfa hwn wedi'i ddiffinio gan yr angen i weithwyr proffesiynol, sefydliadau a'r cyhoedd fod â dealltwriaeth glir o'r dystiolaeth gyfredol ac o oblygiadau'r dystiolaeth hon mewn perthynas ag iechyd ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru a pholisi ac ymarfer mewn perthynas â fepio. Yn flaenorol, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ddatganiad sefyllfa ar 'Systemau Cyflenwi Nicotin Electronig (ENDS)' yn 2017, a Briff Iechyd y Cyhoedd wedi'i ddiweddaru yn 2019.

1.1 Yr hyn mae'r datganiad hwn yn ei gynnwys

Dim ond fepio y mae'r Datganiad Sefyllfa hwn yn ei ystyried. Mae'n canolbwyntio ar fêps sy'n cynnwys nicotin, ond dylid deall bod pob datganiad mewn perthynas â fêps yn cynnwys fêps nad ydynt yn cynnwys nicotin oni nodir yn wahanol.

1.2 Yr hyn nad yw'r datganiad hwn yn ei gynnwys

Nid yw'r Datganiad yn cwmpasu cynhyrchion tybaco eraill (e.e. tybaco wedi'i gynhesu) na chynhyrchion nicotin eraill yn uniongyrchol, er bod y rhain wedi'u nodi lle bo'n berthnasol. Y dystiolaeth yw bod defnyddio'r cynhyrchion hyn yn llawer llai cyffredin ar hyn o bryd na defnyddio fêps, ond mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i nodi ac adolygu tystiolaeth o'r defnydd ohonynt ac efallai y bydd yn diweddaru'r datganiad hwn i gynnwys y cynhyrchion hyn yn ddiweddarach.

Mae'r Datganiad Sefyllfa'n crynhoi rhywfaint o'r dystiolaeth a'r data allweddol sy'n berthnasol i fêps a fepio. Nid yw o fewn cwmpas y Datganiad hwn i ddarparu adolygiad cynhwysfawr o'r dystiolaeth hon, ond cyfeirir at ffynonellau allweddol yn y testun.

2. Sut y gwnaethom ddatblygu'r datganiad sefyllfa hwn

Mae'r Datganiad Sefyllfa hwn wedi'i ddatblygu gan gyfeirio at:

- Ymchwil, data a thystiolaeth arbenigol a gyhoeddwyd ar fêps a fepio, gan gynnwys tystiolaeth sy'n ymwneud â'r niwed a achosir gan fêps, eu

hepidemioleg a’r canfyddiadau ohonynt a'u perthynas â dechrau ysmygu a rhoi'r gorau iddi.
- Tystiolaeth a gasglwyd gan y rhai sy'n gweithio yn y system rhoi'r gorau i ysmygu yng Nghymru, trwy'r Adolygiad o'r Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio a gynhaliwyd yn 2024-25.
- Ymgysylltu â rhanddeiliaid arbenigol eraill, gan gynnwys y rhai sy'n gweithio ym maes iechyd y cyhoedd, rhoi'r gorau i ysmygu ac yn y byd academaidd, yng Nghymru a gwledydd eraill y DU.
- Adolygiad o safbwyntiau ynghylch fepio a gyhoeddwyd gan sefydliadau iechyd y cyhoedd eraill.

2.1. Gwaith rydyn ni eisoes wedi'i gyhoeddi

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi tystiolaeth a chanllawiau ar fepio ar gyfer grwpiau penodol sydd hefyd yn cefnogi gweithwyr proffesiynol a sefydliadau i ddatblygu eu polisïau a'u harferion yn unol â'r dystiolaeth iechyd y cyhoedd gyfredol:

- **Gwybodaeth a Chanllawiau ar Fepio ar i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru (Medi 2023)**
- **Pobl Ifanc a Fepio - Gwybodaeth i rieni a gofalwyr (Rhagfyr 2024)**
- **Canllawiau ac adnoddau i athrawon drafod fêps a fepio gyda dysgwyr (Gorffennaf 2024)**
- **Adroddiad y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad cenedlaethol i adolygu'r dystiolaeth ar fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru a gwneud argymhellion ar gyfer cymorth a pholisi (Ebrill 2024)**

2.2. Gwaith a ddaw ar ôl y datganiad sefyllfa hwn

Bydd y Datganiad Sefyllfa hwn yn llywio nodyn ymarfer ar gyfer pob gwasanaeth sy'n cefnogi rhoi'r gorau i ysmygu a fepio trwy Helpa Fi i Stopio, sef gwasanaeth cenedlaethol Cymru ar gyfer rhoi'r gorau i ysmygu.

Mae ymchwil, data a thystiolaeth ar fêps a fepio yn parhau i ddod i'r amlwg, a bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn adolygu'r Datganiad Sefyllfa hwn yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn parhau i adlewyrchu'r dystiolaeth iechyd y cyhoedd orau sydd ar gael.

3. Fêps a fepio: cefndir byr

3.1. Beth yw fêps?

Wrth fepio, rydym yn golygu dyfeisiau electronig llaw wedi’u pweru gan fatri sy'n cynhesu hylif (a elwir fel arfer yn 'e-hylif') i greu anwedd sy'n cael ei dynnu i'r ysgyfaint pan gaiff y ddyfais ei hanadlu i mewn. Mae e-hylifau fel arfer yn cynnwys nicotin, er bod fersiynau nad ydynt yn cynnwys nicotin yn bodoli. Hyd at fis Mehefin 2025, roedd llawer o fêps yn dafladwy, sy'n golygu nad oedd yn bosibl eu hail-lenwi

na'u hailwefru. O fis Mehefin 2025 ymlaen, daeth yn anghyfreithlon yng Nghymru i werthu fêp na ellir ei ail-lenwi na'i ailwefru (Gwaharddiad ar Fêps Untro).

Daeth fêps ar gael yn fasnachol am y tro cyntaf tua 2005-7[1]. Cafodd y dyfeisiau cynnar hyn (a elwir yn aml yn 'cig-a-likes') eu cynllunio i edrych fel sigaréts a'u marchnata i ysmygwyr fel cymorth rhoi'r gorau i ysmygu. Mae dyfeisiau cyfoes yn cael eu marchnata mewn amrywiol ffyrdd gwahanol, ac nid yw llawer ohonynt yn debyg i ffon sigarét.

Tyfodd y nifer sy'n defnyddio fêps ledled y DU yn araf am flynyddoedd lawer, ond o 2019 ymlaen, dechreuodd dyfu'n gyflymach[2]. Gall y cynnydd hwn fod o ganlyniad i ystod eang o ffactorau, gan gynnwys:

- gwelliannau yn effeithiolrwydd dyfeisiau wrth gyflenwi nicotin
- cynhyrchion a marchnata yn targedu cyfran fwy o'r boblogaeth
- eu defnydd wrth roi'r gorau i ysmygu
- argaeledd dyfeisiau tafladwy rhatach.

Cyfeiriwyd at gynhyrchion fepio gan ddefnyddio amrywiaeth o enwau, gan gynnwys 'e-sigaréts' a 'dyfeisiau dosbarthu nicotin electronig (ENDS)'. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymgysylltu'n helaeth â rhanddeiliaid yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan gynnwys oedolion a phlant a phobl ifanc sy'n defnyddio fêps, athrawon a thimau rhoi'r gorau i ysmygu, a cheir consensws bod y dyfeisiau hyn fel arfer yn cael eu galw'n 'fêps' yng Nghymru ar adeg ysgrifennu. Dyma felly'r term a ddefnyddiwn yn y Datganiad Sefyllfa hwn.

3.2. Niwed sy'n gysylltiedig â fepio

Bellach mae corff mawr o dystiolaeth wyddonol gref a chyson bod fepio'n llai niweidiol o lawer nag ysmygu. Mae'n bwysig nodi y dylai cymariaethau ag ysmygu gynnwys ystyriaeth mai "pan gânt eu defnyddio'n union fel yr argymhellir gan y gwneuthurwr, sigaréts yw'r un cynnyrch cyfreithlon i ddefnyddwyr a fydd yn lladd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr"[3].

Er ei fod yn llawer llai niweidiol na ysmygu, nid yw fepio'n ddi-risg. Cydnabyddir bod meintioli risgiau fepio naill ai'n llwyr neu o'i gymharu ag ysmygu yn heriol, o ystyried mai dim ond ar ôl cyfnod o ddefnydd sy'n sylweddol hirach nag y mae fêps wedi bod ar gael yn fasnachol y gallai llawer o niweidiau posibl o fepio, yn yr un modd â defnyddio tybaco, ddod i'r amlwg. Yn y tymor byr, gall fepio achosi cur pen, peswch, llid y gwddf, pendro a chyfog[4]. Mae tystiolaeth y gall fepio'n rheolaidd, dros y tymor hir, gynyddu'r risgiau o ystod o gyflyrau iechyd, yn enwedig cyflyrau anadlol[5], er bod lledaeniad cymharol ddiweddar fepio ar lefel y boblogaeth yn golygu bod tystiolaeth yn gyfyngedig[4].

Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin, sy'n sylwedd hynod gaethiwus. Fel arfer, mae defnyddio nicotin yn arwain yn gyflym at ddibyniaeth, gyda phrofiadau o ddiddyfnu a phyliau o grefu yn cael eu profi'n annymunol gan y rhan fwyaf o

ddefnyddwyr. Wrth i fêps ddod yn fwy effeithiol wrth gyflenwi nicotin, mae mwy o fepwyr yng Nghymru, yn enwedig plant a phobl ifanc sy'n fepio, wedi nodi eu bod wedi profi aflonyddwch i'w hiechyd a'u llesiant oherwydd dibyniaeth ar nicotin.

Nid yw'r dystiolaeth ar fepio fel risg o ran dechrau ysmygu neu ailwaelu yn glir ar hyn o bryd. Er bod tystiolaeth gyson bod plant a phobl ifanc sy'n dechrau fepio yn fwy tebygol o fynd ymlaen i ysmygu na'r rhai nad ydynt yn gwneud hynny, mae'n llai clir na fyddai'r rhai sy'n dechrau fepio ac yna'n ysmygu wedi dechrau ysmygu pe na bai fepio ar gael. Yn yr un modd, nid yw'n glir a yw'r rhai sy'n rhoi'r gorau i ysmygu gan ddefnyddio fêps yn fwy neu'n llai tebygol o ailwaelu dros y tymor hwy. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i adolygu tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn y meysydd allweddol hyn.

3.3. Epidemioleg fepio yng Nghymru

Mae nifer o ffynonellau data ar gyfer epidemioleg fepio yng Nghymru. Mae'r rhan fwyaf o ffynonellau'n cynnwys arolygon o'r boblogaeth. Dim ond yn y tonnau diweddaraf y cafodd cwestiwn am fepio ei gynnwys, felly data cyfyngedig yn unig a geir ar dueddiadau.

- Nododd Arolwg Cenedlaethol Cymru fod 8% o'r boblogaeth 16 oed a hŷn yn fepio ("yn defnyddio e-sigarét o gwbl y dyddiau hyn") yng Nghymru yn 2022-23, sef cynnydd o'i gymharu â 6% a adroddwyd yn 2021-22.[6].
- Hefyd, roedd tystiolaeth fwy diweddar (o'r Astudiaeth Pecyn Cymorth Ysmygu (STS), sef arolwg ffôn misol sy'n samplu poblogaethau Lloegr, yr Alban a Chymru yn systematig), yn nodi amcangyfrif o 8% ar gyfer nifer yr oedolion sy'n fepio yng Nghymru.
    - Awgrymodd yr STS hefyd ei fod yn gymharol â'r gyfran sy'n fepio yn yr Alban (8.5%) ond yn llai nag a adroddwyd yn Lloegr (11.8%)[7].
    - Adroddodd yr STS hefyd fod 2.5% o boblogaeth oedolion Cymru yn defnyddio fêps tafladwy yn rheolaidd yn 2023.
    - Ar draws Prydain Fawr gyfan, roedd fepio wedi'i ganoli ymhlith grwpiau oedran iau, gyda 23.3% o'r holl bobl 16-24 oed yn fepio o'i gymharu â 9.6% o'r bobl 45-54 oed.
    - Ymhlith fepwyr, roedd 45.2% yn ysmygwyr cyfredol, roedd 9.8% yn ysmygwyr a oedd wedi rhoi'r gorau iddo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, roedd 31.1% yn ysmygwyr a oedd wedi rhoi'r gorau iddo fwy na blwyddyn yn ôl, ac nid oedd 13.8% erioed wedi ysmygu.
- Mae arolygon fel arfer yn nodi bod cyfraddau fepio'n is ymhlith y rhai o statws economaidd-gymdeithasol uchel, sut bynnag y cânt eu mesur.

Dangosodd data o Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Cymru 2023 y canlynol:

- Roedd 7% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 7-11 yn fepio o leiaf bob wythnos, sef cynnydd ar 2021 pan mai 5.4% oedd y ffigur[8].
- Mae merched (8.6%) yn fwy tebygol o fepio na bechgyn (5.1%).
- Dysgwyr ym Mlwyddyn 11 yw'r rhai sydd fwyaf tebygol o fepio ymhlith y boblogaeth hon (15.9%).

Nododd cyfanswm o 5.2% o'r holl ddysgwyr ym Mlynyddoedd 7 i 11 eu bod yn fepio ond nid yn ysmygu. Er gwybodaeth, y gyfradd ysmygu ymysg oedolion a adroddwyd ar gyfer yr un cyfnod oedd 12.8%[6], tra bod 2.7% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 7-11 wedi nodi eu bod yn ysmygu.

Mae'n bwysig nodi, yng Nghymru a'r DU ehangach, fod nifer yr achosion o fepio wedi cynyddu'n sylweddol o'r naill flwyddyn i'r llall yn ystod y blynyddoedd diwethaf ymhlith oedolion a phobl ifanc fel ei gilydd.

3.4. Canfyddiadau o fepio

Mae tystiolaeth gyson nad yw'r cyhoedd yn gyffredinol yn deall y risgiau sy'n gysylltiedig â fepio, yn enwedig o'u cymharu â risgiau ysmygu[9,10]. Yn benodol, mae pryderon bod llawer o bobl yng Nghymru yn credu'n anghywir fod fepio'n fwy niweidiol nag ysmygu. Mae risg bod y camdybiaethau hyn yn atal ysmygwyr a fyddai fel arall yn newid i fêps rhag gwneud y newid hwnnw. Mae'n hanfodol bod pob gweithiwr proffesiynol a sefydliad sy'n gweithio gydag oedolion sy'n ysmygu ac yn eu cefnogi, yn enwedig ym maes gofal iechyd a rhoi'r gorau i ysmygu, yn darparu gwybodaeth gyson a chywir am niweidiau cymharol ysmygu a fepio.

3.5. Defnyddio fêps wrth roi'r gorau i ysmygu

Bu ymchwil sylweddol yn ddiweddar i ddefnyddio fêps fel dyfais ar gyfer rhoi'r gorau i ysmygu. Mae Treialon Rheoledig ar Hap (a oedd, er mwyn ystyried hyn, yn cynnwys ysmygwyr y rhoddwyd naill ai fêps neu ymyrraeth rhoi'r gorau i ysmygu iddynt ar hap) yn awgrymu y gallai fêps fod yn effeithiol pan gânt eu darparu ochr yn ochr â chymorth ymddygiadol o fewn gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu strwythuredig. Fel un o wasanaethau GIG Cymru, dim ond meddyginiaethau a dyfeisiau meddygol sydd wedi'u trwyddedu gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) y mae gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu cenedlaethol Cymru, Helpa Fi i Stopio, yn eu darparu. Hyd yn hyn, nid oes unrhyw wneuthurwr wedi dewis trwyddedu fêps at ddibenion rhoi'r gorau i ysmygu. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i fonitro'r dystiolaeth mewn perthynas â fêps a rhoi'r gorau i ysmygu, gan gynnwys mewn perthynas â'r cynllun 'cyfnewid i roi'r gorau iddi a gyflwynwyd gan yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn Lloegr.

3.6. Y gyfraith a rheoleiddio

Mae deddfwriaeth sy'n ymwneud â fêps a dyfeisiau fepio yn parhau i ddatblygu a rhagwelir y bydd y Bil Tybaco a Fêps yn creu pwerau newydd i Lywodraethau Cymru a Llywodraethau eraill yn y DU reoleiddio yn y maes hwn.

Mae'r ddeddfwriaeth allweddol gyfredol yn y maes hwn yn cynnwys:

- **Oedran gwerthu:** Mae wedi bod yn anghyfreithlon gwerthu dyfeisiau a defnyddiau traul fepio sy'n cynnwys nicotin i unrhyw un o dan 18 oed ers mis

Hydref 2015, o dan Reoliadau Cynhyrchion Mewnanadlu Nicotin (Oedran Gwerthu a Phrynu drwy Ddirprwy) 2015, a weithredodd yr elfen hon o Ddeddf Plant a Theuluoedd 2014. Sylwch fod hyn yn troseddoli gwerthu fêps neu gynhyrchion fepio a phrynu cynhyrchion 'drwy ddirprwy' gan oedolion i'r rhai dan 18 oed. Nid yw'n troseddoli'r rhai dan 18 oed sy'n defnyddio'r cynhyrchion hyn. Mae hefyd yn bwysig nodi bod hyn yn berthnasol i fêps a chynhyrchion fepio sy'n cynnwys nicotin yn unig ar hyn o bryd.

- **Cyfyngiadau cynhyrchion:** Cyflwynodd Rhan 6 o Reoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016 (TRPR) ystod o gyfyngiadau cynhyrchion ar fêps ac e-hylifau:
    - cyfyngu tanciau e-sigaréts i gapasiti o ddim mwy na 2ml
    - cyfyngiad ar y cyfaint uchaf o e-hylif sy'n cynnwys nicotin i'w werthu mewn un cynhwysydd ail-lenwi i 10ml
    - cyfyngu e-hylifau i gryfder nicotin o ddim mwy na 20mg/ml
    - gofyniad i gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin neu eu pecynnu fod yn ddiogel rhag plant a'i gwneud yn amlwg os oes rhywun wedi ymyrryd â nhw
    - gwaharddiadau ar rai cynhwysion gan gynnwys lliwiau, caffein a thawrin
    - gofynion labelu a rhybuddion gorfodol
    - gofyniad i'r holl e-sigaréts ac e-hylifau gael eu hysbysu a'u cyhoeddi gan yr MHRA cyn y gellir eu gwerthu
- **Marchnata fêps a chynhyrchion fepio:** mae marchnata cynhyrchion wedi'i gyfyngu gan sawl darn o ddeddfwriaeth a rheoliadau, gan gynnwys Deddf Cyfathrebu 2003 fel y'i diwygiwyd gan Reoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016 a Chod Hysbysebion Darlledu'r DU. Ymhlith mesurau eraill, ers 2016 mae'r canlynol wedi bod yn anghyfreithlon:
    - Hysbysebu fêps a chynhyrchion fepio ar sianeli teledu neu radio darlledu, gan gynnwys teledu a radio ar alw neu gyfryngau print (ac eithrio cyhoeddiadau masnach arbenigol)
    - Hysbysebu fêps a chynhyrchion fepio trwy hysbysebion sy'n cael eu harddangos ar y rhyngrwyd, mewn negeseuon e-byst neu negeseuon testun
- **Gwaharddiad ar fêps tafladwy**: Gwaharddwyd fêps tafladwy (na ellir eu hail-lenwi nac eu hailwefru) yng Nghymru o 1 Mehefin 2025 o dan Reoliadau Diogelu'r Amgylchedd (Fêps Untro) (Cymru) 2024. Daeth rheoliadau union yr un fath i rym yng ngwledydd eraill y DU ar yr un dyddiad. Er mai prif nod y rheoliadau hyn oedd mynd i'r afael â niwed amgylcheddol a achosir gan wastraff sy'n gysylltiedig â fêps, dyfeisiau fepio a nwyddau traul fepio, rhagwelodd llunwyr polisi yn y pedair gwlad y byddai'r gwaharddiad yn lleihau nifer yr achosion o fepio ymhlith pobl ifanc.

Disgwylir i **Fil Tybaco a Fepio'r DU** gwblhau ei hynt drwy Senedd y DU yn Hydref 2025. Ar hyn o bryd, mae'r mesurau allweddol mewn perthynas â fêps sydd yn y Bil yn cynnwys:

- Cyfyngiadau ar apêl fêps, a sut y cânt eu hysbysebu a'u pecynnu
- Pwerau i weinyddiaethau datganoledig reoleiddio ysmygu a fepio ymhellach mewn mannau cyhoeddus, a chreu cynlluniau trwyddedu manwerthu ar gyfer cyflenwyr cynhyrchion tybaco sy'n cynnwys nicotin
- Sicrhau bod cynhyrchion masnachol eraill sy'n cynnwys nicotin (e.e. powtshys nicotin) yn gyson â deddfwriaeth ar gyfer cynhyrchion fepio
- Sicrhau bod fêps di-nicotin yn dod o fewn yr un fframwaith rheoleiddio â fêps sy'n cynnwys nicotin

Cyfeiriadau

1. McEwen, A., McRobbie, H., Ross, L. & Soar, K. *Vaping: A Guide for Health and Social Care Professionals*. https://www.ncsct.co.uk/library/view/pdf/Vaping-a-guide-for-health-and-social-care-professionals.pdf (2023).

2. Office for National Statistics (ONS). *Adult Smoking Habits in the UK: 2023*. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/bulletins/adultsmokinghabitsingreatbritain/2023 (2024).

3. Khan, J. *The Khan Review: Making Smoking Obsolete*. https://www.gov.uk/government/publications/the-khan-review-making-smoking-obsolete (2022).

4. McNeill, A. *et al. Nicotine Vaping in England: An Evidence Update Including Health Risks and Perceptions, 2022*. https://www.gov.uk/government/publications/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update (2022).

5. Golder, S. *et al*. Vaping and harm in young people: umbrella review. *Tobacco Control* (2025) doi:10.1136/tc-2024-059219.

6. Welsh Government. *National Survey for Wales*. https://www.gov.wales/national-survey-wales (2023).

7. Jackson, S. E. *et al*. Who would be affected by a ban on disposable vapes? A population study in Great Britain. *Public Health* (2024) doi:10.1016/j.puhe.2023.12.024.

8. Emmerson, C., McKibben, M.-A., Hughes, R. & Bishop, J. *Vaping and Smoking amongst Learners in Year 7 to 11 in Wales: Analysis from The School Health Research Network (SHRN) Student Health and Well-Being (SHW) Survey in Secondary Schools, 2023*. https://phw.nhs.wales/news/new-vaping-regulations-welcomed-as-vape-use-rises-among-young-people/vaping-amongst-children-and-young-people-in-wales-in-2023/ (2024).

9. Action on Smoking and Health (ASH) GB. *Use of E-Cigarettes (Vapes) among Adults in Great Britain*. https://ash.org.uk/uploads/Use-of-e-cigarettes-among-adults-in-Great-Britain-2023.pdf?v=1691058248 (2023).

10. Action on Smoking and Health (ASH) GB. *Use of Vapes (e-Cigarettes) among Young People in Great Britain*. https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-in-Great-Britain-2024.pdf?v=1725288402 (2024).