

Eich Canllaw
Chi i Weithredu
Dros Bryfed



#ActionForInsects

Cynnwys

Adran 1: Gweithredu dros bryfed

Camau gweithredu dros bryfed 03

Gweithredu yn yr ardd 04

Planhigion arwrol i bryfed 08

Adran 2: Atal

Garddio heb gemegau 10

Adran 3: Ffyrdd eraill o helpu

Bod yn gyfeillgar wrth bryfed
mewn ffyrdd eraill 12

Dim ond gadael i ddŵr fynd i
lawr y draen 14

Taflu'r golau cywir 15

Adran 4: Bod yn hyrwyddwr pryfed

Sut i ysbrydoli eraill 16

Adran 5: Cyngor pellach

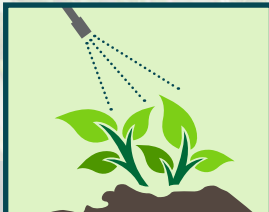
Further advice 18



Beth sy'n achosi dirywiad mewn pryfed?



Colli a darnio
cynefinoedd



Defnydd cyson a diangen
o blaladdwyr

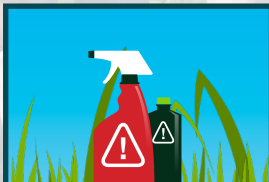


Newid hinsawdd

Angen gweithredu i wyrdroi'r dirywiad



Rhaid i'r
llywodraeth bennu
**targedau lleihau
plaladdwyr uchelgeisiol**



Atal defnydd cyson a
diangen o **gemegau
niweidiol** yn ein cymunedau
a'n bywydau bob dydd



Y llywodraeth, cymunedau
ac unigolion yn cydweithio
i greu **Rhwydwaith Adfer
Natur**

Gweithredu dros bryfed



Mae ein pryfed ni'n rhyfeddol! Mae rhai'n hardd, eraill yn anhygoel – ond maen nhw i gyd yn bwysig, gan eu bod nhw'n peillio ein cnydau bwyd, yn darparu bwyd ar gyfer llawer o'n bywyd gwyllt pwysig ac yn cael gwared ar ein gwastraff ni! Eto, mae 41% yn wynebu perygl o ddiplannu. Nid yw'n rhy hwyr i ddod â nhw'n ôl, ond mae angen gweithredu ar frys.

Gweithredu dros Bryfed

Mae Gweithredu dros Bryfed yn ymgyrch sy'n cael ei harwain gan yr Ymddiriedolaethau Natur, gyda chefnogaeth partneriaid amrywiol sy'n benderfynol i gyd o wyrddio'r dirywiad dychrynlyd mewn pryfed a helpu i adfer natur ledled y DU.

Mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn gobeithio ysbrydoli a helpu pobl i weithredu dros bryfed yn yr ardal lle maen nhw'n byw, yn dysgu, yn gweithio ac yn ffermio. Rydyn ni eisiau i lunwyr polisïau wybod bod pobl yn poeni ac eisiau gweld newidiadau er mwyn gwarchod y pryfed sydd dan fygythiad.

Fe allwn ni i gyd helpu drwy leihau ein defnydd o gemegau niweidiol a thrwy alw ar y Llywodraeth i bennu targed lleihau plaladdwyr uchelgeisiol. Hefyd rhaid i ni ddechrau sefydlu Rhwydwaith Adfer Natur drwy greu cynefinoedd cyfeillgar i bryfed yn ein gerddi, ein trefi, ein dinasoedd a'n cefn gwlad, cynefinoedd sydd yn fwy, yn cael gwarchodaeth well ac yn fwy unedig.

Sut gallwch chi helpu i gyflawni hyn?

Mae'r canllaw yma'n cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu chi i droi eich cartref a'ch gardd yn hafan gyfeillgar i bryfed ac i'ch helpu chi i fod yn hyrwyddwr pryfed.

Does dim rhaid i chi wneud bob dim, nac ar un tro! Bydd ymrwymo i ddim ond un cam gweithredu bychan heddiw'n helpu i wneud gwahaniaeth enfawr.

Gofynnwch i'ch teulu a'ch ffrindiau addo gweithredu hefyd, a chofiwch rannu beth rydych chi'n ei wneud **ar Facebook, Twitter ac Instagram gan ddefnyddio #GweithreduDrosBryfed**. Byddem wrth ein bodd yn clywed am y camau rydych chi'n eu cymryd dros bryfed!

Gofalu am bryfed yn yr ardd



Sut i ddenu – a chadw - pryfed yn yr ardd

Mae pryfed yn hanfodol i fywyd ar y ddaear, gan gynnwys bywyd yn ein gardd. Fel peillwyr, ysglyfaethwyr, ysglyfaeth a pharasitiaid, maen nhw'n cadw ein gardd ni'n iach.

Peillwyr Mae pob pryf yn helpu gyda pheillio, ond mae rhai – fel gwenyn a phryfed hofran – yn hynod dda am drosglwydŵr pail o flodyn i flodyn. Mae hyn yn helpu gyda ffrwytho planhigion, a bwrw had.

Ysglyfaethwyr Mae buchod coch cota, adenydd siderog a phryfed hofran yn ysglyfaethwyr naturiol sy'n bwyta pryfed eraill yr ardd fel affidau, gwiddon a phryfed blodiog. Mae eu larfa yn greaduriaid barus dros ben.

Ysglyfaeth Mae pryfed yn darparu ffynhonnell o fwyd ar gyfer llawer o'r ymwelwyr â'r ardd, gan gynnwys y robin goch â'r draenog.

Parasitiaid Mae pryfed parasitig, fel pryfed tachnid mân a rhai rhywogaethau o wenyne meirch yn dodwy eu hwyau yn uniongyrchol yn y pryf cynnal; mae'r larfa sy'n datblygu yn bwydo ynddo, ac yn dod allan yn y diwedd, gan adael y pryf cynnal yn farw.

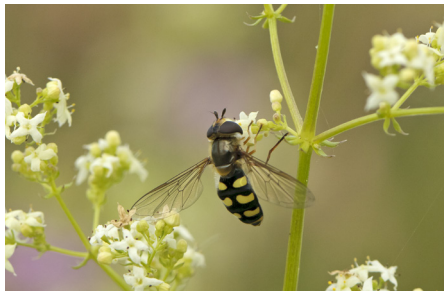


Photo: Chris Gomersall / 2020VISION



Photo: Ed Marshall



Photo: Jon Hawkins
Surrey Hills Photography

I helpu pryfed i ffynnu drwy gydol y flwyddyn, rhaid i chi greu gofod lle gallant fyw, bwydo a magu, ac sy'n eu helpu i symud o gwmpas yn haws. Mae gwahanol gamau yng nghylch bywyd pryf yn gofyn am wahanol gynefinoedd yn aml. Er enghraifft, bydd lindysyn yn bwydo oddi ar blanhigyn deiliog cyn dod yn löyn byw, sy'n bwydo ar neithdar yn aml.

Meddyliwch am eich gardd fel un gofod cyfan, nid gwahanol adrannau. Dychmygwch eich gardd yn yr holl dymhorau a sut mae'r holl lefydd cyfeillgar i bryfed rydych chi'n eu creu'n cysylltu â'i gilydd.

Cofiwch weld gwerth mewn deunydd planhigion marw neu sy'n marw.

Mae boncyffion, hen goesynnau planhigion a glaswellt wedi sychu yn hafan ddiogel i gyd i bryfed ar gyfer gaeafgyngu neu fel cysgod mewn tywydd gwael. Peidiwch â'u tacluso! Mae coesynnau a phennau hadau'n gartrefi pwysig i bryfed sy'n gaeafu, felly peidiwch â'u torri'n ôl na'u tocio'n ddiangen.

Cadwch rywffaint o laswellt yn dal.

Nid yw lawnt sydd wedi'i thorri'n fyr yn darparu cysgod na llawer o fwyd i bryfed. Mae gadael i'ch lawntiau flodeuo yng nghanol yr haf yn darparu bwyd pwysig hefyd.

Ewch ati i greu ffynhonnell o ddŵr.

O weision y neidr i gychwyr bolwyn, mae pyllau'n ffynhonnell bwysig o ddŵr a maeth i bryfed. Does dim rhaid iddynt fod yn fawr. Gall pwll bychan, bas o gerrig crynion, neu bowlen golchi llestri wedi'i huwchgylchu, fod yn fuddiol.

Gadewch ofod 'diogel i bryfed'.

Bydd craciau mewn waliau, pentyrrau o gerrig a chorneli cysgodol yn hafan ddiogel i gyd i bryfed ar gyfer cuddio rhag ysglyfaethwyr, magu a byw yn ystod tywydd gwael. Gallwch greu 'gwesty trychfilod' gyda phentwr o briciau a brics neu ddim ond creu pentwr o foncyffion pren.



Dewiswch blanhigion sy'n darparu bwyd ar gyfer pryfed.

Rhowch flaenoriaeth i flodau llawn neithdar a dewiswch goed a phlanhigion o ffynhonnell leol ac wedi'u tyfu yn lleol. Hefyd, os yw'n bosib, defnyddiwch flodau llawn neithdar gydag amrywiaeth o strwythurau syml. Osgowch gyltifarau blodau dwbl – yn aml mae gan y rhain lai o baill neu neithdar, os o gwbl – ac ychwanegwch berlysiau a glaswelltau at y gymysgedd hefyd! Cynlluniwch eich plannu fel bod gennych chi blanhigion sydd wedi blodeuo, deilio neu ffrwytho drwy gydol y flwyddyn, a chofiwch gynnwys planhigion ag arogl yn ystod y nos, fel gwyddfid.

Bwyta a chael eu bwyta: annog amrywiaeth o bryfed.

Mae glöynnod byw a chacwn yn ffefrynnau mawr gan eu bod yn edrych yn dda, ond mae llawer o bryfed eraill yn chwarae rôl hanfodol mewn cadw eich gardd yn iach. Bydd larfa buchod coch cota'n bwyta affidau – felly peidiwch â chael gwared ar eu cinio o bryfed gwyrdd. Bydd gwenyn meirch parasitig yn lladd niferoedd enfawr o bryfed yr ardd, o lindys sy'n lloccio bresych i lifbryfed, morgrug ac affidau. Mae chwilod daear yn hoff iawn o wllthod a malwod.

Creu rhwydweithiau adfer pryfed.

Meddylwch am sut mae bywyd gwyllt a phryfed yn symud o amgylch eich gardd. Drwy greu rhwydweithiau o gynefinoedd, mae bywyd gwyllt yn fwy tebygol o ddod o hyd i gartref ar gyfer holl gamau eu cylch bywyd. Plannwch mewn grwpiau a darparu cysgod cyfeillgar i bryfed o amgylch yr ardd. Peidiwch â chreu gormod o dirlunio caled, fel decin a phalmentydd. Siaradwch gyda'ch cymdogion a chysylltu eich cynefinoedd drwy adael bylchau o dan ffensys a gadael i goed a gwrychoedd groesi dros eich ffiniau.

Bod yn ddi-fawn.

Yn affodus, mae mwy na 94% o gorsydd mawn tir isel y DU wedi cael eu dinistrio neu eu difrodi, ac mae cyfoeth o fywyd gwyllt wedi diflannu gyda hwy.

Mae hwn yn gynefin hanfodol a does dim posib creu cynefin yn ei le gan ei bod yn cymryd miloedd o flynyddoedd i'w ffurfio. Cyn i chi brynu compost, gwnewch yn siŵr ei fod yn ddi-fawn bob amser – mae hyn yn berthnasol i blanhigion mewn potiau hefyd. Mae llawer o gompostau di-fawn i ddewis o'u plith, gan gynnwys bagiau tyfu. Ymhlith yr opsiynau eraill mae naddion rhisgl, cloriau cnau coco, a ffibr pren fel tomwellt, neu wastraff compostio o'ch cartref a'ch gardd.

Mae dolenni at daflenni ffeithiol sy'n rhoi mwy o wybodaeth ar gael yn yr adran 'Rhagor o Gyngor'.



Cysylltu popeth, ond defnyddio ffiniau meddal a chryfn fel cilfachau a chartrëf ar gyfer pryfed a gadael corneli ac ymlyon gwyllt os yw hynny'n bosib.

“Parth Tywyl” yn Ystod y Nos

Goleuadau solar a
bywyd gwyllt yn unig

Amrywio uchder y planhigion a strwythur eich blodau yn eich border. Osgowch gyfliferau blodau dwbl heb fawr ddim neithdar, os o gwbl.

Dewiswch rywogaethau brodorol a phlanhigion, coed a hadau o ffynonellau lleol os yw hynny'n bosib.

Blodau a phlanhigion dringo cyfeillgar i bryfed ar gyfer arogl a lliw

Bin
Compost

Llwyni
a choed
brodorol

Glaswellt
yn bloduo
a blodau
gwyllt

Gardd
raean gyda
seddau

Gardd neu welyau llysiâu,
pertsïau a/neu sêlad

Gadewch fylchau yn y llwybr os gallwch chi - craciau i bryfed guddio ynddyn nhw a blodau dyfu drwyddyn nhw... Ceisiwch adael gofod ar gyfer pryfed mewn unrhyw batio neu nodwedd decn

Pentwr o goed
neu westy
trychflod

Gardd Gorsïog

Pwll bas neu gering
crynion

Gardd greigiog neu wal
gerig wedi'i phlannu

Pertsïau neu
laswelltau
addurnol

Gorchnudd o eiddew ar ffens neu wal

Gwnewch yn siŵr bod unrhyw ffensys yn gadael i bryfed a bywyd gwyllt symn oddi tanynt neu drwyddynt gydag un neu ddau o dyliau maint draenogi!

Mae eiddew yn ffynhonnell wych o nethtdar ac maen darparu cysgod i bryfed ac adar.

Mae taflen freithiol yr Ymddiriedolaethau Natur ar gyfer helpu i greu'r holl nodweddion yn yr ardd yma ar gael yn
Go to www.wildlifetrusts.org/actions



Planhigion arwrol ar gyfer pryfed

Bydd plannu ar gyfer pryfed yn gwneud eich gardd yn hardd, yn lliwgar ac yn llawn arogl. Dewiswch flodau a llwyni y gall pryfed fwydo a goroesi arny'n nhw drwy gydol y flwyddyn. Bydd hyd yn oed planhigion mewn potiau ar falconi yn darparu neithdar a phaill angenrheidiol sydd i'w groesawu.

Y planhigion gorau ar gyfer pryfed yn y gwanwyn

Bydd y blodau yma'n darparu ffynhonnell hanfodol o baill a neithdar i bryfed sydd wedi bod yn gaeafu ac sy'n rhoi'r gorau i aeafgysgu.

Mae blodyn y fagwyr, dant y llew, pulmonaria (llysiau'r ysgyfaint), drain gwynion ac afalau surion yn ffynhonnell wych o neithdar a phaill.



Photo: Ross Hoddinott / 2020VISION



Photo: Chris Gomersall / 2020VISION

Y planhigion gorau ar gyfer pryfed yn ystod yr haf

Mae pryfed angen ffynonellau amrywiol o baill a neithdar yn ystod yr amser prysur yma. Mae gwahanol rywogaethau'n ffafrio gwahanol fathau o flodau.

Mae teulur moron (ffenigl, gorthyfaill) yn ffefryn gan bryfed hofran ac aderydd siderog.

Mae lafant, penrhudd a ffaselia yn darparu neithdar ar gyfer gweryn mêl sy'n bwydo'n ddwfn.

Mae coed mêl, clafrllys a blodau mintys yn addas i'r sugnydd hir mae glöynnod byw yn ei ddefnyddio i fwydo.



Photo: Paul Hobson

Y planhigion gorau ar gyfer pryfed yn ystod yr hydref

Bydd llawer o flodau wedi bwrw had eisoes, ond mae pryfed yn dal i chwilio am fwyd cyn y barrug cyntaf. Dewiswch y rhai sy'n blodeuo'n hwyr i helpu!

Blodau Mihangel, grug a dahlias mae eiddew yn un o'r planhigion gorau ar gyfer cyflenwad hwyr o baill a neithdar ac mae'n darparu cysgod gwyh.



Photo: Ross Hoddinott / 2020VISION



Photo: Philip Brecey

**Mae blodau sy'n rhyddhau
eu harogl gyda'r nos yn
denu llawer o wyfynod.**

**Gwybod o ble mae eich
hadau yn dod**

Bydd hadau sydd wedi'u hardystio fel rhai organig wedi cael eu cynhyrchu heb blaladdwyr a gwrteithiau cemegol.

Prynwch hadau gan sefydliadau sy'n gweithio i gynyddu bioamrywiaeth ac annog arbed hadau.

**Cyngor call ar gyfer balconïau,
carreg y drws a llefydd bychain...**

- Tyfu amrywiaeth o blanhigion gyda gwahanol amseroedd blodeuo.
- Sicrhau nad yw planhigion yn dal y gwynt, sy'n gallu eu difrodi a'u llosgi.
- Gosod eich potiau yn y golau gorau i gael y blodau gorau. Os nad ydych chi'n cael haul, dewiswch amrywiadau sy'n hoffi'r cysgod.
- Gall hyd yn oed hambwrdd bach o ddŵr gyda phlanhigyn gwlybdir neu ddau greu cors ar falconi.

Edrychwch yma
**[www.wildlifetrusts.org/
features/garden-insects](http://www.wildlifetrusts.org/features/garden-insects)**
am fwy o gyngor am
blanhigion arwrol ar gyfer
pryfed a darllenwch yma
pam mae pryfed mor
bwysig i'ch gardd chi.
www.gardenorganic.org.uk

Photo: Abi Paine



**Y planhigion gorau ar
gyfer pryfed mewn potiau
ac ar falconïau**

Beth am adael i'ch potiau perlyisiau flodeuo – byddant yn eich bwydo chi a'r gwenyn!

**Y planhigion gorau ar
gyfer arogl gyda'r nos**

Mae pryfed yn hedfan tan y golau olaf un. Bydd blodau ag arogl yn eu denu nhw wrth iddi nosi:

Tafod yr ych, lafant a rhosmari



Photo: Penny Dixie

Gwyddfid, jasmin, roced pêr



Photo: Yvonne Huijbens



Photo: Jenna Lee



Garddio heb gemegau



Nod plaladdwyr a chemegau niweidiol eraill yw lladd amrywiaeth eang o organebau, ac mae pryfladdwyr ymhlith y rhai sydd ar gael fwyaf. Bydd llawer o bryfed yn dioddef os byddwch yn eu defnyddio ac efallai na fyddwch yn sylwi ar eu heffaith. Mae tyfu heb gemegau niweidiol yn gofyn am ychydig mwy o feddwl a chynllunio, ond drwy ffrwyno amddiffynfeydd naturiol byd natur, gellir cael cydbwysedd da rhwng ysglyfaethwr ac ysglyfaeth.

Ceisiwch ddysgu cymaint â phosib am y mathau o blâu sy'n cael eu denu at eich planhigion a'r ffyrdd naturiol o'u rheoli. Mae'r rhain yn cynnwys ymyriadau corfforol fel tynnu gwlithod ac affidau gyda llaw, gosod rhwystrau yn eu lle fel plisg wyau wedi'u malu i atal ymwelwyr digroeso, ac annog ysglyfaethwyr naturiol. Mae gan Garden Organics lawer o wybodaeth am opsiynau heb blaladdwyr ynddyn nhw ac mae gan y Rhwydwaith Gweithredu Plaladdwyr ganllaw ar arddio heb blaladdwyr (edrychwch ar yr adran 'Rhagor o gyngor').

Photo: Tom Marshall



Cyngor call

- **Plannu'r peth iawn yn y lle iawn.**

Bydd planhigyn sy'n tyfu yn yr amodau anghywir dan bwysau ac mae'n fwy tebygol o ildio i bryfed gardd digroeso neu glefyd. Dewiswch blanhigion addas i'r safle a'r pridd.

- **Cadw eich pridd yn iach a'i fwydo'n dda.**

Gyda chompost di-fawn, tail gwyrdd a/neu wrtaith naturiol. Mae pridd da yn llawn pryfed genwair a bywyd gwyllt arall sy'n sicrhau bod maethynnau ar gael i gefnogi planhigion iach. Er hynny, mae blodau gwyllt yn ffynnu mewn pridd heb lawer o faethynnau felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gadael darn o bridd heb ei wrteithio.

Dewiswch brynu coed a phlanhigion o ffynonellau lleol ac wedi'u tyfu yn lleol: mae llawer o blanhigion yn cael eu mewnfario o dramor. Gall hyn gynyddu'r risg o fewnfario pryfed a chlefydau estron ac yn aml mae'n golygu nad ydynt yn addas i'r amodau tyfu lleol.

- **Cymysgu eich planhigion.** Bydd tyfu blodau yng nghanol eich llysiau neu leoli darn o chwyn gerllaw yn denu pryfed buddiol, fel pryfed hofran, adenydd siderog a buchod coch cota. Bydd y rhain yn gweithredu fel ysglyfaethwyr ar affidau sy'n sugno sudd.
- **Creu rhwystrau.** Mae rhwystr o risgl bras neu raeau miniog o amgylch gwelyau llysiau neu flodau'n helpu i atal gwlithod a malwod. Os oes gennych chi welyau ar godiad tir, ceisiwch redeg gwifren gopr o amgylch yr ymylon i ffurfio cylch.
- **Bod yn wylidwrus!** Ceisiwch gadw gwlithod a malwod allan, a dal ati i edrych ar eich rhwystrau, trapiau a gorchuddion, yn enwedig ar ôl glaw neu mewn amodau llaith.
- **Peidio â chynhyrfu.** Os gwelwch chi affidau a phryfed duon, gadewch iddyn nhw. Mae buchod coch cota, adenydd siderog ac adar eu hangen i fwydo arnyh nhw.
- **Rhannu eich gofod tyfu gyda bywyd gwyllt.** Ewch ati i greu bwyd a chysgod i ddraenogod, brogaod, adar a mamaliaid bychain eraill. Byddant yn bwydo ar wllithod a malwod.
- **Yn olaf – ymlacio!** Gadewch rai ardaloedd heb eu torri a'u trin a byddwch yn darparu cysgod i bryfed ac yn arbed gwaith i chi eich hun!



Photo: Penny Dixie



Byddwch yn gyfeillgar I wenyn mewn ffyrdd eraill...

Mae plaladdwyr a chemegau niweidiol eraill ym mhob man! Gall eu hosgoi ymddangos fel tasg enfawr, ond fe allwch chi helpu pryfed mewn pob math o ffyrdd yn eich cartref a'ch bywyd bob dydd. Gall newidiadau bach gael effaith fawr. Dyma rai pethau syml y gallwn ni eu gwneud i wneud gwahaniaeth.

MEDDYLIWCH wrth siopa

- **Lleol, tymhorol a heb gemegau.**

Dewiswch siopa am fwyd lleol sydd yn ei dymor; ystyriwch newid i opsiynau organig ar gyfer rhai eitemau rydych chi'n eu defnyddio fwyaf, os yw hynny'n bosib; ac edrychwch ar restr ddefnyddiol **'Dirty Dozen and Clean Fifteen'** y Pesticide Action Network UK (PAN UK) sy'n gallu eich helpu i weld pa eitemau o fwyd i'w blaenoriaethu.

- **Byddwch yn hapus gyda ffrwythau a llysiau hyll!**

Maen nhw'n blasu yr un fath. Mae llawer o blaladdwyr yn cael eu defnyddio'n bennaf am resymau cosmetig, felly prynwch ffrwythau a llysiau cam a dangos i'ch archfarchnad nad oes raid iddyn nhw ddefnyddio cemegau i wneud iddyn nhw edrych yn berffaith.

- **Chwiliwch am gynhyrchion gyda labelau Masnach Deg a'r Gyngres Fforestydd Glaw.**

Mae'r ddau o help i leihau neu ddileu rhai o'r cemegau mwyaf peryglus a chefnogi cynhyrchwyr bwyd i newid at reoli plâu yn ddiogelach.

- **Dewiswch siopau a busnesau sy'n meddwl am hyn ac yn dangos ymrwymiad i gael gwared ar gemegau diangen oddi ar eu silffoedd a'ch helpu chi i adnabod defnydd o'effaith plaladdwyr yn y cynhyrchion maent yn eu gwerthu.**

www.pan-uk.org/supermarkets

fe allwch chi weld pa archfarchnadoedd sydd ar frig y rhestr o ran lleihau plaladdwyr yn eu cadwyni cyflenwi.



Photo: Paul Harris / 2020VISION





Photo: Romeo Scheidegger



Photo: Michael Tavriov

Dim ond dŵr ddylech chi ei roi i lawr y draen!

• Rhaid cael gwared ar gemegau yn ddiogel.

Er gwaethaf ymdrechion cwmnïau dŵr, mae'r cemegau rydyn ni'n eu rhoi i lawr y draen yn cyrraedd ein dŵr daear, afonydd a nentydd. Mae rhai'n ychwanegu maethynnau, gan greu anghydbwysedd, ac mae rhai'n wenwynig i'r planhigion ar anifeiliaid sy'n byw mewn dŵr. Yr enw ar y cemegau sy'n creu swigod mewn glanedyddion yn eich bowlen golchi llestri yw syrffactyddion. Mae'r rhain yn dileu tensiwn arwyneb y dŵr, gan olygu bod pryfed fel hirheglyn y dŵr yn syrthio i mewn ac yn methu goroesi. Wrth gael gwared ar unrhyw gemegau neu hylif gwastraff fel pryfladdwyr, ffyngladdwyr, paent neu olew coginio/car, peidiwch â'u tywallt i lawr y draen na'u rhoi mewn sbwriel cyffredinol! Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i gael gwybod sut i gael gwared arnyn nhw'n ddiogel. Ar gyfer y rhan fwyaf o gemegau, y ffyrdd gorau o gadw ein dŵr yn lân yw drwy osgoi eu defnyddio pan fo hynny'n bosib!

• Dewiswch gynhyrchion a dulliau

gwyrrdd ar gyfer glanhau eich cartref.

Nid yw osgoi cemegau niweidiol wrth lanhau eich cartref yn golygu bod rhaid i chi dreulio oriau yn gwneud gwaith sgwrio ychwanegol. Mae digon o gynhyrchion amgylcheddol-gyfeillgar ar y farchnad i ddewis o'u plith. Edrychwch ar gefn y botel i weld a ydyn nhw'n biobydradwy a sut mae eu cemegau'n effeithio ar fywyd gwyllt a'r amgylchedd. Neu defnyddiwch gynhyrchion cyffredin y gegin – finegr a soda pobi. Mae digon o wybodaeth am lanhau gwyrrdach ar gael ar y rhynggrwyd. Gall newid hylif golchi llestri neu chwistrell glanhau am un arall wneud byd o wahaniaeth i'r bywyd gwyllt yn ein dyffrydd a'n cefnforoedd a gwarchod y pryfed i lawr yr afon oddi wrthym ni.

Chwiliwch am: www.wildlifetrusts.org/actions/watch-what-you-wash-away
'Watch what you wash away'

Taflu golau (cywir)

- Gall sut rydych yn defnyddio goleuadau yn eich cartref a'ch gardd gael effaith FAWR ar bryfed ac ar ein bywyd gwylt. Gall pryfed nosol, gan gynnwys llawer o wyfynod, gael eu drysu gan olau artiffisial a chredir mai llygredd golau sy'n rhannol gyfrifol am y dirywiad mewn pryfed tân. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod pob ffurf ar olau artiffisial (gan gynnwys golau LED a halogen) yn gallu effeithio ar fywyd gwylt, a gall gwyfynod a phryfed eraill sy'n hedfan yn ystod y nos ymgynnull o amgylch goleuadau. Nid ydynt yn bwyta nac yn paru tra maen nhw yno ac efallai y byddant yn cylchu o amgylch y golau nes eu bod yn syrthio i'r llawr. Mae'n well ganddyn nhw fod yn y tywyllwch.
- Dim ond os oes ei angen ddylech chi ddefnyddio golau y tu allan, gan adael llefydd tywyll yn eich gardd – yn enwedig ar hyd gwrychoedd ac mewn ardaloedd oddi wrth y tŷ.
- Defnyddiwch synwryddion symudiad neu declynnau amseru ar gyfer golau hanfodol neu ddiogelwch a diffoddwch y goleuadau pan nad oes eu hangen.
- Gosodwch oleuadau mor isel â phosib – gall gorchuddion gyfeirio golau ar i lawr.
- Dewiswch olau dwysedd isel mewn arlliwiau gwyn cynnes, melyn neu oren. Golau solar sydd orau i erddi – mae'n rhad ac yn creu gwawr feddal.



Bod yn hyrwyddwr pryfed



Drwych addo i Weithredu dros Bryfed, rydych chi wedi cymryd cam mawr tuag at fod yn hyrwyddwr pryfed! Daliwch ati i gymryd camau gweithredu bychain dros fywyd gwyllt – bydd pob cam gweithredu'n cael effaith fawr. Lledaenwch y gair gyda ffrindiau a theulu!

Siaradwch gyda'ch AS – dywedwch wrth eich aelod seneddol bod rhaid i ni weithredu i leihau defnydd cemegol a chreu mwy o gynefinoedd, a chynefinoedd gwell, i fywyd gwyllt. Gofynnwch iddo beth mae am ei wneud am y peth.

Siaradwch gyda'ch cyngor lleol – anogwch nhw i gadw gofod gwyrdd mewn plwyfi, trefi a dinasoedd heb unrhyw gemegau; i fabwysiadu cynlluniau cyfeillgar i fywyd gwyllt ar gyfer goleuadau stryd (fel cynlluniau 'diffodd'); i blannu blodau gwyllt a galluogi i'n hymylon ffyrdd fod yn fwrllwm o bryfed!

Ysgrifennwch at eich canolfan arddio leol – gofynnwch iddyn nhw beth maen nhw'n ei wneud i hybu garddio heb gemegau a mawn.

**Gofynnwch i'ch teulu a'ch ffrindiau
gyfrannu drwy wneud yr addewid a
lawrlwytho eu canllaw eu hunain yn
www.wildlifetrusts.org/take-action-insects**

**Cefnogwch waith y Pesticide Action
Network UK (PAN UK)** – cofrestrwch i dderbyn
newyddion a ffyrdd o gefnogi PAN UK.
(www.pan-uk.org/sign-up)

**Rhannwch beth rydych chi'n ei wneud ar
Facebook, Twitter ac Instagram gan
ddefnyddio #GweithreduDrosBryfed**
– rydyn ni eisiau creu momentwm a rhoi
gwybod i lunwyr polisïau ein bod ni'n poeni
am y dirywiad yn nifer y pryfed. Helpwch ni i
godi ymwybyddiaeth.

**Cymerwch ran gyda'ch Ymddiriedolaeth
Natur leol – gwirfoddolwch neu ddod
yn aelod i gefnogi ein gwaith i adfer
byd natur. Mwy o wybodaeth yma:
www.wildlifetrusts.org/get-involved.**



Rhagor o gyngor



Mae gan yr Ymddiriedolaethau Natur lawer iawn o wybodaeth i'ch helpu chi i wneud eich bywyd yn gyfeillgar i fywyd gwyllt, a gwella eich ardal leol i fywyd gwyllt.

Edrychwch ar wildlifetrusts.org/actions am amrywiaeth o daflenni ffeithiol, gan gynnwys canllaw i blanhigion cyfeillgar i bryfed drwy gydol y flwyddyn; gwneud nodweddion coed a gwestai trychfilod; cynllunio gerddi gyda llwyni cyfeillgar i fywyd gwyllt; gerddi graean a nodweddion dŵr. Hefyd mae gennym ni amrywiaeth o 'daflenni adnabod' i'ch helpu chi i ddarganfod pryfed ar garreg eich drws.

Chwiliwch am eich Ymddiriedolaeth Natur leol a dod i wybod am y gwaith mae'n ei wneud yn eich ardal leol:
www.wildlifetrusts.org/find-wildlife-trust.

Garden Organic (HDRA gynt)

yrŵr elusen genedlaethol ar gyfer tyfu organig a darparu amrywiaeth wych o adnoddau. Am ragor o wybodaeth am dyfu a garddio heb blaladdwyr, ewch i www.gardenorganic.org/growing-advice.

Videos:

www.youtube.com/gardenorganic

Web advice:

www.gardenorganic.org.uk/growing-advice

Podcasts:

www.audioboom.com/channels/4987940

Mae gan y **Pesticide Action Network UK (PAN UK)** amrywiaeth o adnoddau i helpu cymunedau a busnesau i weithredu i stopio defnydd diangen o blaladdwyr. Hefyd mae ganddyn nhw ganllaw gwych ar arddio heb gemegau a delio gydag ymwelwyr nad oes croeso iddyn nhw yn yr ardd: www.pan-uk.org/gardening-without-pesticides

Mae **Buglife** wedi gweithio gydag arbenigwyr ar hyd a lled y wlad i dynnu sylw at gyfres o 'B-Lines'. Mae'r coridorau bywyd gwyllt yma wedi cael eu creu i alluogi pryfed i symud drwy gefn gwlad ac i annog cymunedau a sefydliadau i greu cynefinoedd cyfeillgar i bryfed. Mae'r B-Lines yn gweithredu fel rhwydwaith trafndiaeth ar gyfer pryfed. I gael gwybod a oes menter yn eich ardal chi y gallwch chi ei chefnogi, ewch i www.buglife.org.uk/our-work/b-lines

Mae **Butterfly Conservation** yn gweithredu cynlluniau monitro amrywiol fel y Cynllun Cofnodi Gwyfynod Cenedlaethol a'r Cynllun Monitro Glöynnod Byw Cenedlaethol. Ewch i www.butterfly-conservation.org

Gweithredu ynghylch yr Hinsawdd: Mae nifer o sefydliadau'n darparu cyngor am helpu bywyd gwyllt er mwyn mynd i'r afael â newid hinsawdd. Mae **52 Climate Actions** yn esiampl dda, gyda rhestr o gamau gweithredu cymunedol y gallwch chi eu rhoi ar waith. www.52climateactions.com



Dim ots ble rydych chi yn y DU, mae Ymddiriedolaeth Natur yn eich ardal chi sy'n ysbrydoli pobl am fyd natur ac achub, gwarchod a sefyll dros fywyd gwyllt a llefydd gwyllt. Gyda chefnogaeth mwy nag 850,000 o aelodau, rydyn ni'n gweithredu dros bryfed yn ein 2,300 o warchodfeydd natur, drwy ein gwaith gyda pherchnogion tir, ffermwyr a llunwyr polisiau, a thrwy annog pawb i ofalu am bryfed yn eu hardal.



The Wildlife Trusts

info@wildlifetrusts.org

wildlifetrusts.org



@WildlifeTrusts



/wildlifetrusts



thewildlifetrusts

#GweithreduDrosBryfed #DyfodolGwyllt

Gyda diolch i'r sefydliadau canlynol am eu cefnogaeth gyda'r ymgyrch hon.



PAN UK – yr unig elusen yn y DU â'i ffocws ar fynd i'r afael â phroblemau a achosir gan blaladdwyr a hybu opsiynau diogel a chynaliadwy mewn amaethyddiaeth, ardaloedd trefol, cartrefi a gerddi.

Garden Organic – sy'n helpu pobl i dyfu'n organig.

Buglife – yr unig sefydliad yn Ewrop sydd wedi ymrwymo i gadwraeth ein holl infertebrata.