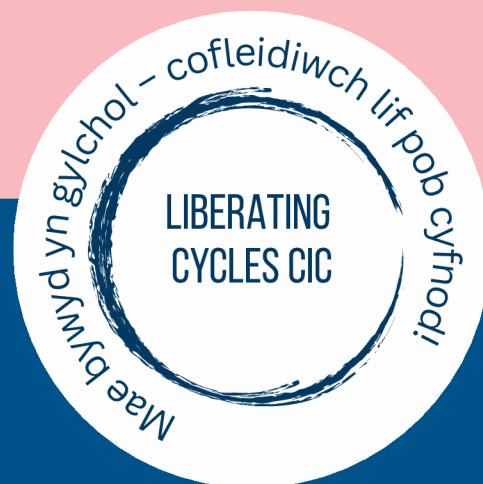




SIR GÂR SY'N FALCH O'R MISLIF

CYNHYRCHION MISLIF, GWYDDONIAETH MISLIF,
LLES PERSONOL A GWYBODAETH AM Y MENOPOS.

Ariennir y canllaw hwn gan Lywodraeth Cymru drwy ei Grant
Urddas Mis, gyda chefnogaeth Sir Gaerfyrddin Cyngor Sir.



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

Cefnogwyd gan
Supported by



YR HYN Y BYDDWCH CHI'N DOD O HYD IDDO YN Y CANLLAW HWN...



MAE'R MISLIF YN NORMAL: CYNHYRCHION AM DDIM

2



TAFLADWY NEU AILDDEFNYDDIADWY?

3-4



BETH SY'N DIGWYDD YN YSTOD Y CYLCH

5



GWEITHIO GYDA'R CYLCH HORMONAIDD

6



MISLIFOEDD: HUNANOFAL A GOFAL I ERAILL

7



TRACIWR CYLCHEODD

8-9



HUNANOFAL YN YSTOD Y MENOPOS

10



SYMPTOMAU'R MENOPOS A THRACIWR CWSG

10



MAE'R MISLIF YN NORMAL.
DYDYN NHW DDIM YN DDEWIS.
MAE POB UN OHONOM NI NAILL
AI'N CAEL MISLIFOEDD, WEDI EU
CAEL, NEU'N ADNABOD POBL SY'N
EU CAEL.

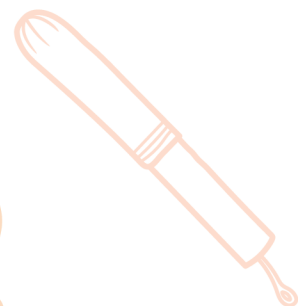
BETH AM SIARAD AM Y MISLIF!

Nid yw mislifoedd yn 'fater i ferched' yn unig, dydyn nhw ddim yn fudr ac yn bendant dydyn nhw ddim yn rhywbeth i fod â chywilydd ohono. Ni ddylai neb fod dan anfantais oherwydd eu mislif. Dylai pawb gael mynediad at gynhyrchion mislif, pryd bynnag y mae eu hangen, i'w defnyddio mewn gofod preifat sy'n ddiogel ac yn urddasol.

CYNHYRCHION AR GAEL AM DDIM

Mae gan bob ysgol ar draws y sir gynhyrchion i'w dosbarthu i'r rhai mewn lleoliad ysgol sy'n cael mislifoedd. Gallwch hefyd gasglu eich cynhyrchion mislif am ddim o dros 75 o fannau dosbarthu ledled y sir, gan gynnwys ein canolfannau Hwb yng nghanol ein tair tref.

Gellir dod o hyd i restr lawn o'n **Mannau Dosbarthu yma.**



Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council



#PeriodDignitySirGâr

<https://www.carmarthenshire.gov.wales/council-services/community-information/bureau/period-dignity/>

#PeriodDignity
SirGâr

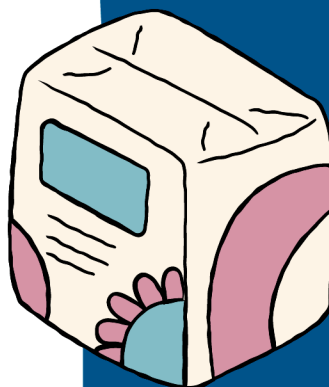
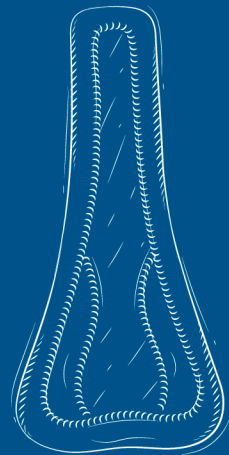
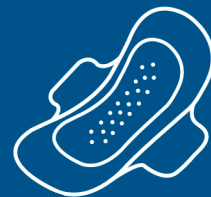
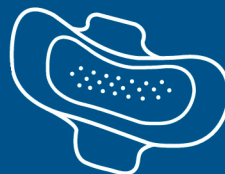
TAFLADWY NEU AILDDEFNYDDIADWY?

DEWISWCH YR HYN SYDD ORAU I CHI!

Mae darganfod pa gynhyrchion mislif sy'n addas i chi i gyd yn rhan o ddod i arfer â'ch cylch. Mae yna lwyth o opsiynau ~ padiau, tamponau, pants mislif, padiau ailddefnyddiadwy, cwpanau ~ ac mae gan bawb eu dewisiadau eu hunain. Mae'n hollol normal dewis a dethol yn dibynnu ar beth rydych chi'n ei wneud, pa mor drwm yw eich llif, neu hyd yn oed beth rydych chi'n ei wisgo ar y diwrnod hwnnw.

Mae rhai pobl yn hoffi'r syniad o gynhyrchion sydd i'w hailddefnyddio, mae eraill yn hoffi rhai tafladwy. Mae rhai yn newid rhwng y ddau. Does dim ateb cywir, dim ond beth bynnag sy'n gwneud i chi deimlo'n gyfforddus, yn lân ac yn hyderus.

Y peth allweddol yw hyn: ni ddylai eich mislif fod yn rhwystr i'ch bywyd. Ar ôl i chi ddod o hyd i'r cynhyrchion sy'n gweithio orau i chi, bydd popeth yn teimlo'n llawer haws.



CWPAN MISLIF

Mae'r cwpan mislif, a ddyluniwyd gyntaf gan ddyfeisiwr benywaidd yn y 1920au, wedi ffynnu yn ddiweddar i'r llwyddiant y mae'n ei haeddu! Nid yw 90% o bobl sy'n rhoi cynnig ar ddefnyddio cwpan mislif byth yn edrych yn ôl. Gallwch ddod o hyd i gwpanau mislif mewn amrywiaeth o siapiau a meintiau i weddu i bawb. Mae'n nhw'n wych ar gyfer nofio!



PADIAU AILDDEFNYDDIADWY

Mae padiau mislif, tafladwy yn draddodiadol, wedi'u hail-ddychmygu ar gyfer yr oes eco-ymwybodol. Maen nhw wedi'u canmol am fod yn eco-gyfeillgar ac yn gyfforddus, gydag amrywiaeth o ddeunyddiau, lefelau amsugno a steiliau, wedi'u teilwra i anghenion a dewisiadau'r unigolyn.



PANTS MISLIF

Pants mislif, y cymysgedd o ddillad isaf ac amddiffyniad mislif. cyfleus.

Maen nhw'n dod mewn gwahanol steiliau a lefelau amddiffyn, sy'n gweddu i wahanol gyrff a llifoedd.



Cynhyrchion Ailddefnyddiadwy

OPSIYNAU CYNHYRCHION

Nwyddau tafladwy

TAMPONAU

Mae tamponau yn dal i fod yn un o'r cynhyrchion mislif mwyaf poblogaidd heddiw. Wedi'u gwisgo'n fewnol, mae pobl yn aml yn eu gweld yn gyfforddus. Mae tamponau yn dod mewn amrywiaeth o lefelau amsugno, gyda neu heb ddodwyr (applicators). Mae dodwyr cardbord yn opsiwn mwy cydnaws â'r amgylchedd, a gyda chynifer o fathau ar gael, mae'n werth rhoi cynnig ar gwplw o'r rhain nes i chi ddod o hyd i'r un sy'n addas i chi.



PADIAU TAFLADWY

Tywelion mislif yw'r dewis i lawer o bobl. Maen nhw'n cael eu gwisgo yn eich dillad isaf ac yn dod mewn amrywiaeth o wahanol siapiau, meintiau, lefelau amsugno o leinin tenau iawn i bediau hir iawn i'w gwisgo dros nos. Mae opsiynau ailddefnyddiadwy bellach ar gael yn eang hefyd, gan gynnig dewis arall cyfforddus, eco-gyfeillgar.



PADIAU LEININ YSGAFN

Padau leinin ysgafn yw'r opsiwn ysgafnaf ac yn berffaith ar gyfer diwrnodau pan fyddwch chi'n sbotio, yn disgwyl eich mislif, neu'n dod at ddiwedd eich mislif. Maen nhw hefyd yn ddefnyddiol i'w gwisgo bob dydd os ydych chi'n olrhain hylif ceg y groth neu'n profi rhedlif ysgafn. Fel padiau, maen nhw ar gael mewn fersiynau tafladwy ac ailddefnyddiadwy.



BETH SY'N DIGWYDD YN YSTOD CYLCH Y MISLIF?

#PeriodDignity
SirGâr

• Ofyliad (Tua Diwrnod 14)

Ofylu yw prif ddigwyddiad y cylch! Fel arfer yn digwydd tua diwrnod 14, dyma pryd mae'r wy aeddfed yn cael ei ryddhau o'r ofari. Dyma'r amser yn y cylch y mae beichiogrwydd yn bosibl. Efallai y bydd rhai pobl yn sylwi ar grampiau ofylu bach neu fwcws cynyddol yng ngheg y groth, a all fod yn arwydd bod ofylu yn digwydd. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n gymdeithasol, yn glir eich pen ac yn hyderus. **Mae llawer o bobl yn sylwi eu bod yn cael hwb naturiol tua'r adeg hon.**

• Cyfnod Ffoliglaidd (Diwrnodau 6-14)

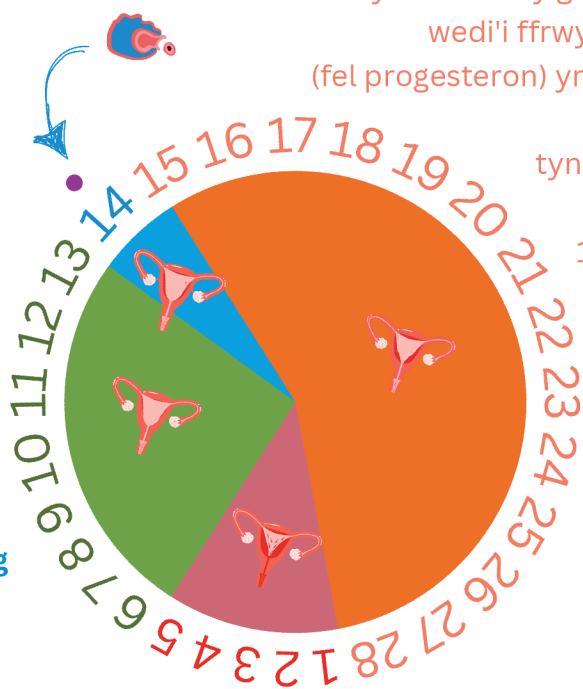
Ar ôl i'ch mislif ddod i ben, mae'r corff yn mynd i mewn i'r cyfnod ffoliglaidd. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'r chwarren pitwïdol yn rhyddhau hormonau sy'n ysgogi'r ofariau i gynhyrchu wy newydd. Ar yr un pryd, mae leinin y groth yn dechrau tewychu eto i baratoi ar gyfer beichiogrwydd posibl. **Efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy egnïol ac yn profi hwyliâu ysgafnach, wrth i lefelau hormonau godi.**

• Cyfnod Lwteal (Diwrnodau 15-28)

Ar ôl ofylu, mae'r cyfnod lwteal yn dechrau. Mae'r corff yn paratoi ar gyfer beichiogrwydd posibl trwy dewychu leinin y groth ymhellach. Os nad yw'r wy wedi'i ffrwythloni, mae lefelau hormonau (fel progesteron) yn dechrau gostwng, gan arwain at symptomau fel chwyddo, tynerwch y fron, neu hwyliâu isel. Mae'r cyfnod hwn yn para tua 10 i 14 diwrnod ac yn dod i ben gyda dechrau'ch mislif nesaf. Gall lefelau egni ostwng a gall emosiynau deimlo'n agosach at yr wyneb. **Mae'n helpu i arafu'r cyflymder a blaenoriaethu gofal.**

• Cyfnod Mislifol (Diwrnodau 1-5)

Dyma pryd rydych chi'n cael eich mislif. Diwrnod cyntaf eich cylch yw'r diwrnod cyntaf i chi weld gwaed. Mae leinin y groth (lle gallai babi dyfu) yn torri i lawr ac yn dod yn rhydd, sef yr hyn rydych chi'n ei weld fel gwaedu. Mae'r cyfnod hwn fel arfer yn para tua 3 i 7 diwrnod. Efallai y byddwch chi'n profi crampiau, newidiadau mewn hwyliâu, neu flinder yn ystod y cyfnod hwn, ond mae'n hollol normal. **Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig neu'n fwy mewnbylg. Mae hwn yn amser da i orffwys, myfyrio ac arafu.**



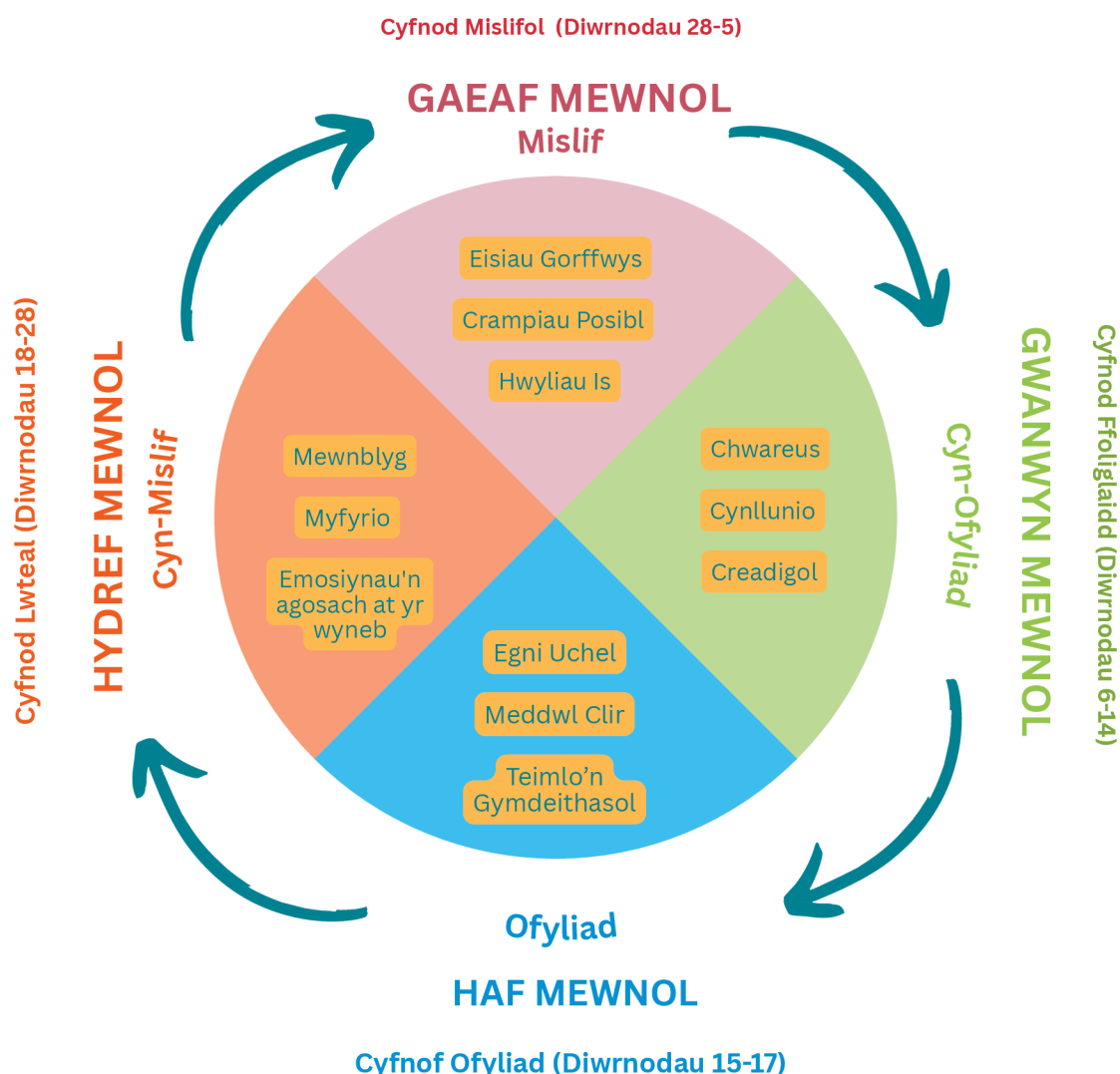


NID YW EICH CYLCH YN BROBLEM I'W THRWSIO, MAE'N RHYTHM I WEITHIO GYDAG EF

Dychmygwch fod mewn cytgod â'ch cylch mislif fel yr ydych â thymhorau'r flwyddyn. Ni fydddech chi'n mynd i dorheulo yn y gaeaf neu'n sgïo yn yr haf - felly pam gwrthio trwy flinder yn ystod eich cyfnod lwteal, neu ddisgwyl diwrnodau egni uchel yn ystod y mislif? Nid oherwydd bod unrhyw ran o'r cylch yn dda neu'n ddrwg, ond oherwydd bod gan bob cyfnod ei werth ei hun, yn union fel unrhyw gylch naturiol.

Mae pobl sy'n cael cylch mislif yn profi cynnydd neu ostyngiad hormonau yn gyson. Ar unrhyw adeg, rydych chi naill ai'n paratoi at ofylu neu'n symud tuag at fislif. Ledled y byd, mae mwy a mwy o bobl yn cymryd sylw o ble maen nhw yn eu cylch ac yn gofyn: Sut mae hyn yn effeithio arnaf heddiw? P'un a yw'n eich gwaith, eich cyfathrebu, neu'ch creadigrwydd, mae'r cyfan wedi'i gysylltu.

Ym mha gyfnod ydych chi? A beth sy'n digwydd i chi yn ystod pob cyfnod?



HUNANOFAL YN YSTOD EICH MISLIF

- Cymerwch seibiant pan allwch chi – Efallai y bydd eich egni yn gostwng, felly peidiwch â threfnu gormod.
- Defnyddiwch wres - Gall potel dŵr poeth neu glwt gwres leddfu crampiau.
- Bwytwch yn ysgafn – Gall prydau cynnes, maethlon gefnogi treuliad a hwyliau.
- Yfwch ddigon o ddŵr – Mae'n helpu i leihau chwyddo a blinder.
- Symudwch yn araf - Gall ymestyn, teithiau cerdded ysgafn, neu ioga leddfu tensiwn.
- Dywedwch na – Rhowch ganiatâd i chi'ch hun ganslo neu aildrefnu.
- Orlheiniwch eich cylch - Mae'n eich helpu i gynllunio o amgylch eich rhythm naturiol.
- Gwisgwch yr hyn sy'n gyfforddus - Mae dillad meddal a dillad isaf sy'n gwrthsefyll gollyngiadau yn ddelfrydol.
- Ysgrifennwch mewn dyddlyfr neu adfyfyrio - Gall hwn fod yn amser da i sylwi ar emosiynau neu gosod bwriadau.
- Byddwch yn garedig i chi'ch hun - Gostyngwch eich disgwyliadau a chynnig meddalwch, nid pwysau.

SUT I OFALU AM RYWUN YN YSTOD Y MISLIF

- Cynigwch gynhesrwydd – Mae diod boeth, blanced, neu botel dŵr poeth yn mynd yn bell.
- Peidiwch â gwneud jôcs - Osgowch sylwadau "amser y mis", dydyn nhw ddim yn helpu.
- Gofynnwch sut maen nhw'n teimlo – Mae gofyn "Sut ydych chi'n teimlo heddiw?" yn unig yn dangos consyrn.
- Rhowch le os oes angen – Mae rhai pobl yn teimlo'n fwy mewnblyg neu'n sensitif i gyffwrdd.
- Gnewch ffafr fach – Cynigiwch wneud cinio neu nôl neges.
- Byddwch yn amyneddgar – Gallai hwyliau ac egni leihau; nid yw'n bersonol.
- Cefnogwch eu dewisiadau - P'un a ydyn nhw'n defnyddio tampon, pad, cwpan neu bants, mae'r cyfan yn ddilys.
- Parchwch ffiniau – Yn gorfforol neu'n emosiynol, parchwch yr hyn maen nhw'n gofyn amdano.
- Gnewch iddyn nhw chwerthin (yn ysgafn) – Gall chwerthin fod yn rhyddhad hyfryd.
- Dathlwch eu cryfder – Nid yw gair tawel o werthfawrogiad byth yn brifo.

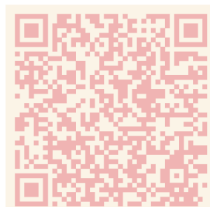
GWAED
GWYCH



GIG:
MISLIFOEDD



LLESIANT
MERCHED



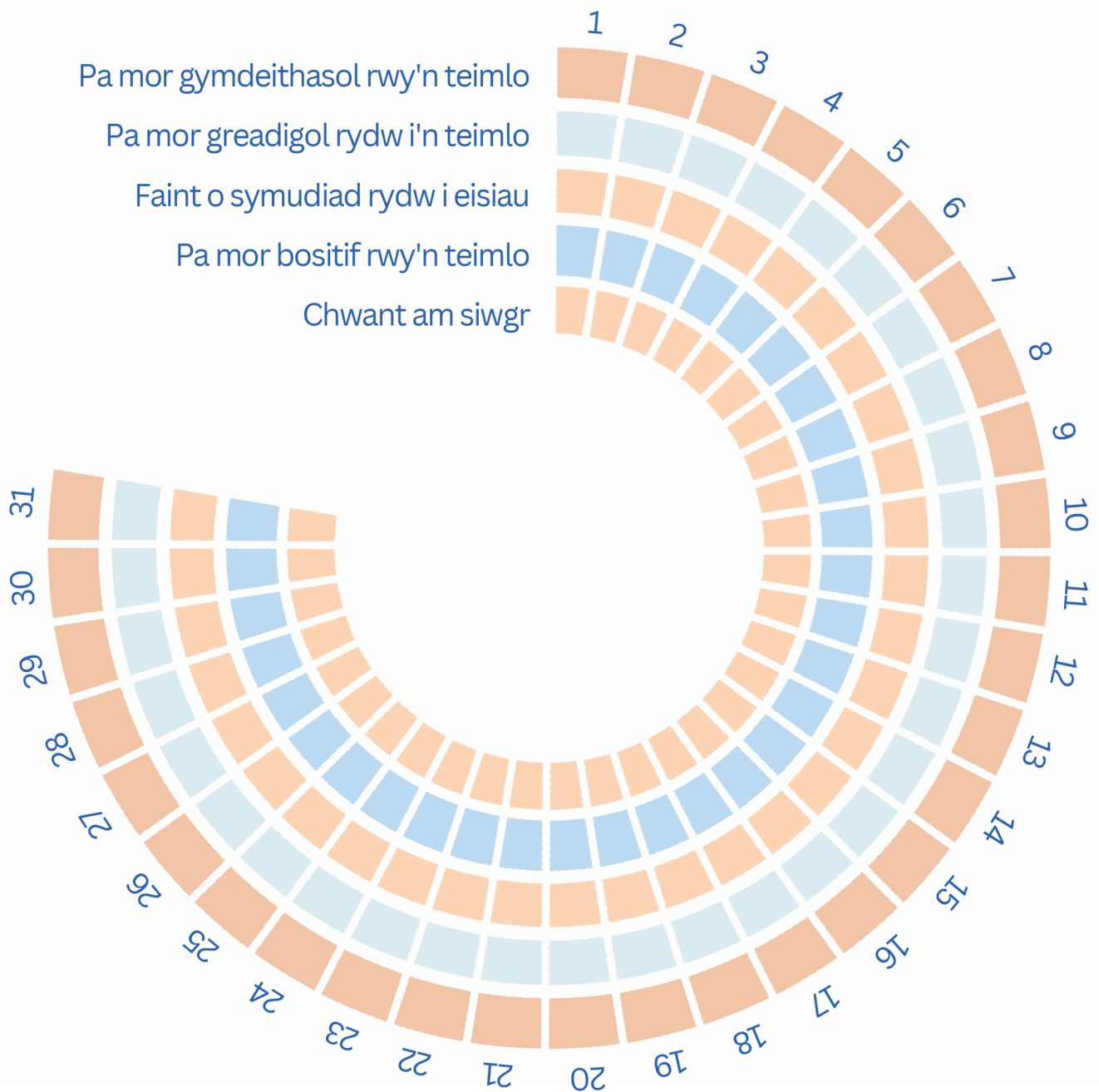
HWB
TRAWS





TRACIWR CYLCHOEDD

Defnyddiwch y siart hwn i olrhain sut rydych chi'n teimlo bob diwrnod o'ch cylch. Ar raddfa o 1 i 5, nodwch bethau fel pa mor gymdeithasol, creadigol neu egniïol rydych chi'n teimlo, gydag 1 yn isel a 5 yn uchel. Dros amser, byddwch chi'n dechrau gweld patrymau sy'n dangos sut mae eich cylch yn dylanwadu ar eich hwyliau, eich egni a'ch creadigrwydd.



OVULATING



TRACIWR MISLIF BLYNYDDOL

Mae traciwr mislif blynyddol yn gadael i chi weld y darlun ehangach o'ch cylch trwy gydol y flwyddyn.

I C H M E M M G A M H T R H

Trwy nodi pryd mae eich mislif yn dechrau ac yn gorffen, gallwch weld pa mor bell oddi wrth eu gilydd ydyn nhw a pha mor hir mae'r gwaedu yn para. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn ar gyfer sylwi ar batrymau, deall beth sy'n normal i chi, a gweld unrhyw newidiadau a allai fod yn werth eu rhannu gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Gwnewch nodyn o hyd pob cylch

HYD EICH CYLCH	
Ionawr	...Diwrnodau
Chwefror	
Mawrth	
Ebrill	
Mai	
Mehefin	
Gorffennaf	
Awst	
Medi	
Hydref	
Tachwedd	
Rhagfyr	

I gyfrif hyd eich cylch, dechreuwch o'r diwrnod cyntaf, sef y diwrnod cyntaf y byddwch chi'n gweld gwaed. Daliwch ati i gyfrif bob dydd tan y diwrnod cyn i'ch gwaedu nesaf ddechrau, cyfanswm y nifer hwnnw o ddyddiau yw hyd eich cylch.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31



#PeriodDignity
SirGâr

YDYCH CHI'N PROFI PERI-MENOPOS?

- Mislifoedd afreolaidd neu newidiol
- Pyllau gwres neu chwysu yn y nos
- Newidiadau mewn hwyliau, gorbryder neu hwyliau isel
- Drysu neu anghofio
- Cwsg Afreolaidd
- Sychder neu anghysur y fagina
- Newidiadau o ran ysfa rywiol
- Blinder neu deimlo "nid chi'ch hun"

MENOPOS

Mae'r menapos yn rhywbeth y bydd y rhan fwyaf o fenywod a phobl sy'n cael mislifoedd yn mynd drwyddo, ond mae cynifer ohonom ni yn ei gyrraedd heb wybod beth i'w ddisgwyl.

Ar ei symlaf, mae'r menapos yn golygu bod eich mislifoedd wedi stopio. Nid am fis neu ddau, ond am 12 mis cyfan yn olynol. Ar ôl hynny, rydych chi wedi mynd drwy'r menapos. Fel arfer mae'n digwydd tua 51 oed, ond gall ddod yn gynharach neu'n hwyrach.

Cyn hynny, mae'r perimenapos, sef y cyfnod hir cyn y menapos, sy'n heriol yn aml. Mae lefelau hormonau yn dechrau newid, ac efallai y byddwch chi'n sylwi ar newidiadau i'ch hwyliau, cwsg, mislifoedd, egni, a mwy. I lawer, mae hyn yn dechrau rhywle yn eu 40au a gall bara ychydig flynyddoedd, weithiau'n hirach.

Unwaith y bydd eich mislif wedi stopio, rydych chi yn y menapos. A phan fyddwch chi wedi mynd blwyddyn lawn heb unrhyw waedu, rydych chi yn y cyfnod ôl-menapos. Nid yw'n digwydd dros nos; mae'n drawsnewidiad a all bara unrhyw le o flwyddyn i bron i ddegawd - mae pob corff yn wahanol!

Mae nifer llai yn mynd trwy menapos cynamserol, cyn 40. Os ydych chi yn y grŵp hwnnw, nid ydych ar eich pen eich hun; mae'n effeithio ar oddeutu 1 o bob 100 o fenywod yn y DU.

Pam mae hyn yn bwysig? Oherwydd nid yw'r menapos yn ymwneud â mislifoedd yn stopio yn unig. Mae'r gostyngiad mewn estrogen yn effeithio ar eich esgyrn, eich calon, eich croen, eich ymennydd a'ch hwyliau. Mae'n newid mawr. Ond po fwyaf rydych chi'n ei wybod, y mwyaf y gallwch chi ofalu amdanoch chi'ch hun a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. **Does dim rhaid i chi fynd trwyddo ar eich pen eich hun, ac yn bendant nid oes rhaid i chi ei 'oddef' yn unig.**



HUNANOFAL YN YSTOD Y MENOPOS

1

ARAFU

Gall y menopos fod yn ysgogiad pwerus i gymryd pethau'n arafach. Fel dail yr hydref yn disgyn o'r coed, mae'n iawn gadael i bethau ddisgyn oddi ar eich amserlen. Rhowch le i chi'ch hun i orffwys, adfyfrio, a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig, mae eich egni yn werthfawr!

2

HRT?

Mae Therapi Adfer Hormonau (HRT) wedi dod yn bell yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf. Mae yna lawer o fathau i ddewis ohonyn nhw ac efallai y byddai'n werth ei ystyried. I baratoi ar gyfer apwyntiad meddyg teulu, ceisiwch olrhain eich symptomau am ychydig wythnosau. Po fwyaf rydych chi'n deall beth sy'n digwydd, y mwyaf defnyddiol y gall eich sgwrs gyda meddyg fod. **Fe welwch traciwr symptomau ar y dudalen nesaf.**

3

YMARFER CORFF

Gall symud rheolaidd wneud gwahaniaeth mawr. Mae ymarfer corff yn cefnogi cydbwysedd hormonau, yn rhoi hwb i'ch hwyliau, ac yn helpu i amddiffyn eich esgyrn a'ch calon. P'un a yw'n daith gerdded gyflym, ioga, dawnsio, neu arddio, dewch o hyd i rywbeth rydych chi'n ei fwynhau a'i wneud yn aml.

4

MAETH

Mae'r hyn rydych chi'n ei fwyta yn bwysig iawn. Gall lleihau alcohol, caffeine a bwydydd wedi'u prosesu leddfu symptomau. Ceisiwch gynnwys mwy o fwydydd sy'n llawn calsiwm, llysiau gwyrdd deiliog, brasterau iach, a phrydau sy'n seiliedig ar blanhigion. Meddyliwch amdano fel maeth, nid cyfyngiad.

5

CWSG

Gall cwsg gael ei amharu yn ystod y menopos, yn enwedig gyda phylliau gwres neu chwysu yn ystod y nos. Ceisiwch oeri eich ystafell gyda ffan, ymlacio gyda llai o amser sgrin a bwyta'n ysgafnach gyda'r nos. Gall amseroedd gwely cynharach a threfniadau tawelu hefyd eich helpu i orffwys mwy.

6

CYMUNED

Nid oes rhaid i chi fynd trwy'r menopos ar eich pen eich hun. Gall rhannu straeon neu ddim ond chwerthin gydag eraill sy'n deall wneud byd o wahaniaeth. Edrychwch am Gaffi Menopos lleol, grŵp nofio yn y gwyllt, neu gylch menywod, mae cysylltiad yn feddyginiaeth wych.

TRACIWR SYMPTOMAU MENOPOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	10	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Pyliau Gwres																															
Chwysu yn y Nos																															
Sychder y Fagina																															
Hwyliau Isel																															
Gorbryder																															
Dryswch																															
Blinder																															
Poen yn y Cyhyrau																															
Poen yn y Cymalau																															
Gwaedu Ysgafn																															
Gwaedu Trwm																															

TRACIWR CWSG

	1	2	3	4	5	6	7	8	10	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
3 awr																															
4 awr																															
5 awr																															
6 awr																															
7 awr																															
8 awr																															
9 awr																															
10 awr																															

Rhowch gamera eich ffôn dros y dolenni QR isod i bori amrywiaeth o wefannau i'ch cefnogi ar eich taith menopos.

GIG:
MENOPOS



MATERION
Y MENOPOS



MENOPOS
CYNNAR



MENOPOS
CWIAR

