

# Sir Gaerfyrddin sy'n Falch o'r Mislif

## Canllaw Hawdd ei Ddarllen am Fislif a'r Menopos



Ariennir yn Rhannol gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Part Funded by  
**Welsh Government**

Cefnogwyd gan  
Supported by



Ariennir y canllaw hwn gan Lywodraeth Cymru drwy'r Grant  
Urddas Mislif, gyda chefnogaeth Cyngor Sir Caerfyrddin.

# Yn y canllaw hwn:



## **Mae'r Mislif yn Normal**

Dysgu pam mae'r mislif yn digwydd



## **Cynhyrchion Mislif**

Edrych ar y gwahanol opsiynau i ofalu am eich mislif



## **Eich Cylch Mislif**

Deall beth sy'n digwydd yn eich corff bob mis



## **Gweithio gyda'ch Cylch Mislif**

Deall eich 'tymhorau mewnol'



## **Hunan-ofal yn ystod eich Mislif**

Ffyrdd syml o orffwys ac ymlacio



## **Gofalu am Rywun sydd ar ei Mislif**

Sut i ddangos caredigrwydd a chefnogaeth



## **Menopos**

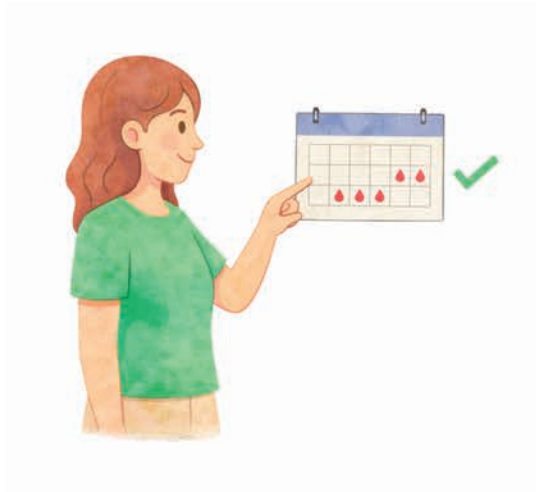
Dysgu beth mae'r menopos yn ei olygu



## **Hunanofal yn ystod y Menopos**

Awgrymiadau ar gyfer cwsg, bwyd ac ymarfer corff

# Mae'r mislif yn normal



Mae'r mislif yn normal.  
Nid yw'r mislif yn ddewisol.



Mae'r rhan fwyaf o ferched,  
menywod a rhai pobl traws  
ac anneuaidd yn cael mislif.



Mislif yw pan fydd  
merched, menywod, a rhai  
pobl traws ac anneuaidd yn  
gwaedu o'u fagina am  
ychydig ddyddiau bob mis.

# Mae'r mislif yn normal



Nid yw'r mislif yn rhywbeth brwnt.

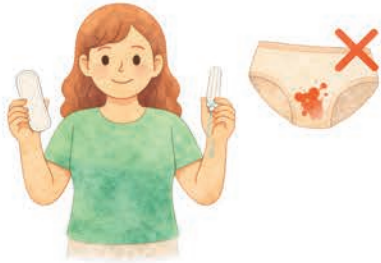


Ni ddylai unrhyw un gael ei drin yn annheg oherwydd ei fod yn cael mislif.



Ni ddylai cael mislif fyth eich atal rhag gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau.

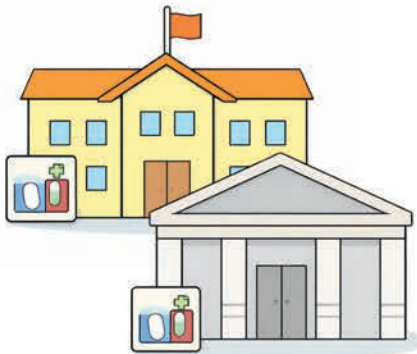
# Period Products



Defnyddir cynhyrchion mislif i atal gwaed rhag mynd ar eich dillad pan fyddwch ar eich mislif.



Dylai pawb allu defnyddio cynhyrchion mewn lle preifat, diogel.



Os oes angen cynnyrch mislif arnoch, gallwch eu cael am ddim mewn ysgolion ac o fannau casglu ledled Sir Gaerfyrddin.



Gofynnwch i athro, gweithiwr ieuencid, neu ganolfan gymunedol os nad ydych yn siŵr ble i fynd.

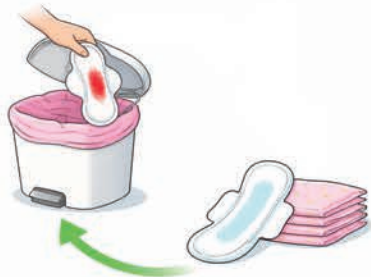
# Period Products



Mae dau fath o gynnyrch mislif: **tafladwy** ac **aildefnyddiadwy**.



Gyda **chynhyrchion aildefnyddiadwy**, rydych chi'n eu golchi a'u ddefnyddio eto

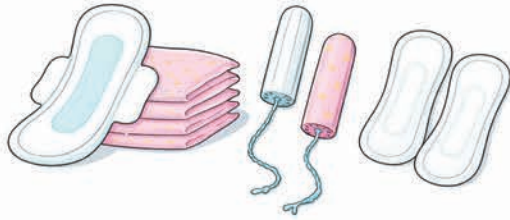


Gyda **chynhyrchion tafladwy** - rydych chi'n eu taflu yn y bin ar ôl eu defnyddio ac yn defnyddio rhai newydd



**Nid oes ffordd gywir neu anghywir.** Dewiswch yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n lân, yn gyfforddus ac yn hyderus.

# Disposable Products



Enghreifftiau o  
Gynhyrchion Tafladwy:  
padiâu, tamponau a  
phadiau leinin ysgafn.



Mae **Tamponau** yn mynd i  
mewn i'ch corff (y fagina) i  
amsugno gwaed y mislif.  
Rydych chi'n eu taflu nhw i  
ffwrdd wedyn.



Mae **Padiâu Glanweithiol**  
yn glynu wrth eich dillad  
isaf i amsugno gwaed y  
mislif. Rydych chi'n eu taflu  
nhw i ffwrdd wedyn.



Mae **Padiâu Leinin Ysgafn**  
yn glynu wrth eich dillad  
isaf i amsugno gwaed y  
mislif. Defnyddiol pan fydd  
gennych lai o waed. Rydych  
chi'n eu taflu nhw i ffwrdd  
wedyn.

# Cynhyrchion Ailddefnyddiadwy



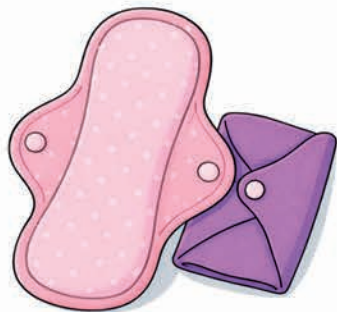
Enghreifftiau o Gynhyrchion  
Ailddefnyddiadwy:

## **Cwpan Mislif, Padiâu Brethyn a Phants Mislif**

Mae **Cwpan Mislif** yn feddal  
ac yn mynd i mewn i'ch corff.  
Mae'n casglu gwaed yn ystod  
eich mislif. Rydych chi'n ei  
olchi a'i ddefnyddio eto.



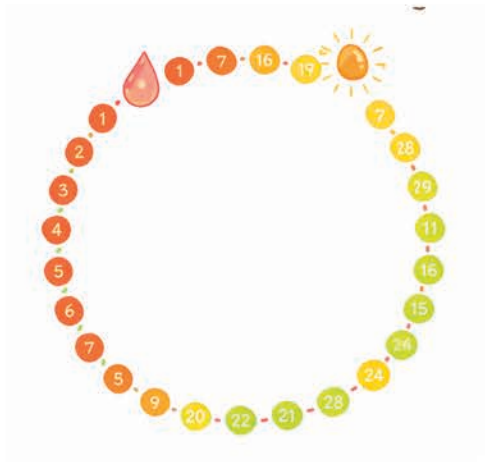
Mae **Padiâu Brethyn** yn  
eistedd yn eich dillad isaf.  
Maen nhw'n amsugno gwaed  
yn ystod eich mislif. Rydych  
chi'n eu golchi a'u defnyddio  
nhw eto.



Mae **Pants Mislif** yn edrych  
fel dillad isaf arferol. Maen  
nhw'n amsugno gwaed yn  
ystod eich mislif. Rydych  
chi'n eu golchi a'u defnyddio  
nhw eto.



# Cylch Mislif



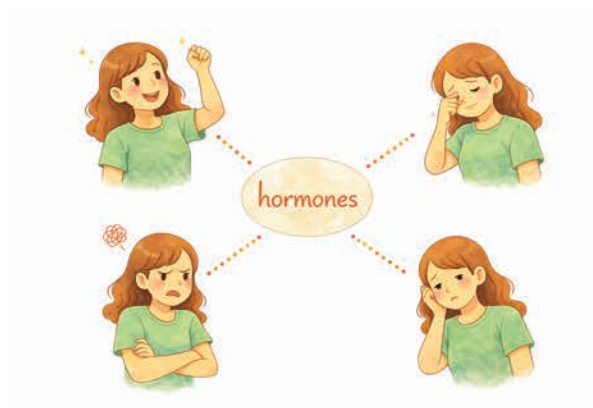
Mae eich teimpladau yn newid yn ystod y mis oherwydd eich cylch mislif.

Mae'n aml yn para tua 28 diwrnod.

Ond gall fod yn fyrrach neu'n hirach.



Mae eich corff yn anfon negeseuon o amgylch eich corff. Gelwir y negeseuon hyn yn **hormonau**.



Gall hormonau newid sut rydych chi'n teimlo.

# Cylch Mislif 28 diwrnod



## Diwrnodau 1 i 5 - Eich Mislif

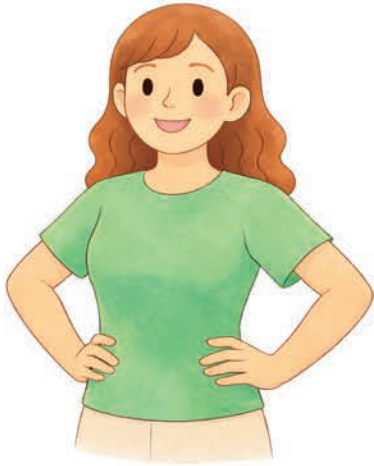
Dyma pryd mae gwaedu yn digwydd. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig neu'n cael crampiau yn eich bol. Mae'n amser da i orffwys a bod yn garedig â chi'ch hun.



## Diwrnodau 6 i 14 - Cyfnod Ffoliglaidd

Mae eich corff yn dechrau teimlo'n llai blinedig eto. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy creadigol. Mae'n amser da i gynllunio a rhoi cynnig ar bethau newydd.

# Cylch Mislif 28 diwrnod



## **O gwmpas Diwrnod 14 - Ofylu**

Mae eich corff yn rhyddhau cell fach iawn, o'r enw 'wêy'. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n hyderus ac yn gymdeithasol.



## **Diwrnodau 15 i 28 - Cyfnod Lwteal**

Mae hormonau'n dechrau tawelu eto. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n arafach neu eisiau gorffwys.



## **Cofiwch:**

Nid yw eich cylch yn dda nac yn ddrwg; mae'n batrwm i weithio gydag ef i helpu i sylwi sut mae eich hwyliau yn newid bob wythnos.

# Tymhorau Mewnol



Gallwch ddychmygu bod y cylch mislif ychydig yn debyg i gylch y flwyddyn, gyda gwahanol "dymhorau."

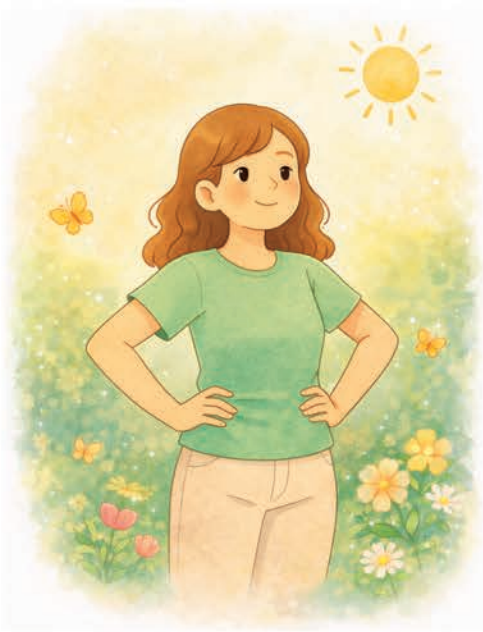


Mae rhai pobl yn meddwl am eu mislif fel eu "**gaeaf mewdol.**" Gall fod yn amser i orffwys, i gadw'n gynnes, ac i arafu. Fel efallai y byddech chi yn ystod y gaeaf.



Mae rhai pobl yn meddwl am y cyfnod ffoliglaidd fel "**gwanwyn mewdol.**" Efallai y byddwch chi'n dechrau teimlo mwy o egni a syniadau newydd. Fel efallai y byddech chi yn ystod y gwanwyn.

# Tymhorau Mewnol



Mae rhai pobl yn meddwl am ofylu fel "**haf mewnol.**" Efallai y byddwch chi'n teimlo'n hyderus ac eisiau gweld ffrindiau mwy. Fel efallai y byddech chi yn ystod yr haf.



Mae rhai pobl yn meddwl am y cyfnod lwteal fel "**hydref mewnol.**" Efallai y byddwch chi'n teimlo'n dawelach, yn feddylgar, neu'n barod i arafu eto. Fel efallai y byddech chi yn ystod yr hydref.

# Hunan-ofal yn ystod eich mislif



## **Gorffwys ac Arafu**

Efallai y bydd eich egni yn is. Gwnewch lai os gallwch chi.



## **Cadw yn Gynnes ac yn**

**Gyfforddus** Defnyddiwch wres ar gyfer crampiau. Gwisgwch ddillad meddal a chyfforddus.



## **Bwyta ac Yfed yn**

**Rheolaidd** Bwytwch brydau bwyd cynnes a maethlon. Yfwch ddigon o ddŵr.



## **Symud yn Ysgafn**

Rhowch gynnig ar ymestyn, cerdded, neu wneud symudiadau ysgafn. Ewch ar eich cyflymder eich hun.

# Sut i Ofalu am Rywun Arall sy'n cael Mislif



**Byddwch yn garedig.**  
Cynigiwch gynhesrwydd,  
fel blanced neu ddiod  
boeth.



**Gofynnwch,** "Shwd wyt  
ti'n teimlo heddi?"  
Gwrandewch ar eu hateb.



**Parchwch eu  
hanghenion** Rhowch  
lonydd iddyn nhw os ydyn  
nhw eisiau.



**Cynigiwch Gymorth  
Ymarferol** Gwnewch ffafr  
fach, fel gwneud cinio.

# Menopos



Mae'r **Menopos** yn golygu bod eich mislif wedi stopio. Nid ydych wedi cael mislif ers 12 mis.



Fel arfer mae'n digwydd tua 51 oed. Ond gall ddigwydd yn gynharach neu'n hwyrach.



Mae'r menopos yn digwydd i bob menyw a phobl sy'n cael mislif. Mae'n gyfnod naturiol o fywyd.



Cyn y Menopos, mae Perimenopos. Dyma pryd mae hormonau yn dechrau newid.

# Menopos



Gall Perimenopos achosi symptomau. Gall y rhain gynnwys pyliau o wres, newidiadau o ran cwsg, newidiadau o ran hwyliau, dryswch, neu.



Mae nifer fach o bobl yn mynd trwy'r menopos cyn 40 oed. Gelwir hyn yn Menopos Cynamserol.



Mae'r menopos yn effeithio ar fwy na'r mislif yn unig. Gall effeithio ar eich esgyrn, eich calon, eich ymennydd, eich croen, a'ch hwyliau.



Siaradwch â'ch Meddyg Teulu os ydych chi'n sylwi ar y symptomau hyn.

# Hunanofal yn ystod y Menopos



Mae hunan-ofal yn ystod y menopos yn bwysig. Mae eich corff yn mynd trwy newid ac mae angen cefnogaeth.



**Arafu.** Gorffwys mwy, lleihau pwysau, a gwneud llai pan fydd angen.



**HRT.** Gall triniaeth hormonau helpu rhai pobl â symptomau. Gall Meddyg Teulu siarad â chi trwy opsiynau.



**Ymarfer Corff.** Gall symudiadau ysgafn a gwaith cryfder gefnogi hwyliau, esgyrn ac egni.

# Hunanofal yn ystod y Menopos



**Maeth.** Gall pryddau rheolaidd helpu i roi hwb i egni, hwyliau a llesiant cyffredinol.



**Cwsg.** Mae newidiadau cwsg yn gyffredin. Gall arferion cysgu eich helpu i orffwys mwy.



**Cymuned.** Gall siarad ag eraill leihau unigrwydd a'ch helpu i deimlo eich bod yn cael eich cefnogi.



Dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae cymorth a gwybodaeth ar gael ac rydych chi'n haeddu help sy'n gweithio i chi.