



Eich Pecyn Cymorth Iechyd Mislif

I rai dan 18 oed



Cynnwys wedi'i greu gan y Menstrual Health Project. Dyluniad wedi'i greu gan BeYou.

Hawlfraint © 2023 BeYou Together Ltd a Menstrual Health Project.
Diweddarwyd: 22/05/23

Cynnwys

Popeth am lechyd Mislif	3 - 4
Eich Canllaw i Gynnyrch Mislif	5
lechyd Mislif: Heintiau	6
Pryd i gael cyngor meddygol /Cyflyrau i fod yn ymwybodol ohonyn nhw	7 - 8
Dulliau atal cenhedlu	9
Atgyfeirio ar gyfer rhagor o ymchwiliadau	10
Traciwr Mislif	11 - 12
Geirfa	13



"Iechyd Mislif"

Diffiniad / Eich llesiant cymdeithasol, corfforol a meddyliol yn ystod eich cylch mislif.

Beth sy'n gwneud iechyd mislif mor bwysig?

Mae eich cylch mislif wedi'i reoli gan eich hormonau, sy'n effeithio ar fwy neu lai pob cell a phroses yn eich corff. Mae hynny'n meddwl ei fod yn chwarae rhan allweddol yn sut rydych chi'n teimlo heddiw yn ogystal â'ch iechyd hir dymor.

Dyna pam mae'n hanfodol eich bod chi'n ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn eich corff - yn enwedig mewn perthynas â'ch cylch mislif. Y ffordd symlaf i gadw ar ben hyn ydi defnyddio dyddiadur neu ap traciwr mislif. Yna bydd gennych chi rywbeth i'w gyfeirio ato. Mae hefyd yn ffordd wych o sicrhau eich bod chi'n cymryd ychydig o funudau bob dydd i fod yn feddylgar.

Gallai pobl brofi symptomau penodol sy'n gysylltiedig â'u hiechyd mislif sy'n gallu bod yn arwydd o gyflyrau meddygol penodol - mi wnawn ni edrych rhagor ar hynny yn nes ymlaen!

Beth ydi cylch mislif?

Cylch mislif ydi'r cyfnod o amser o ddiwrnod cyntaf eich mislif i'r diwrnod cyn eich mislif nesaf.



Beth ydi cylch mislif 'normal'?

Mae hyd cylch mislif pawb yn wahanol. Gallai fod rhwng 21-40 diwrnod, gyda'r rhan fwyaf o bobl bob 28 diwrnod. Cofiwch, mae hefyd yn normal cael cylch sy'n newid bob ychydig o fisoedd. Mae hyn yn gyffredin yn enwedig mewn merched yn eu harddegau, oherwydd gallan nhw brofi cylchoedd anghyson.

Peidiwch byth ag anwybyddu unrhyw un o'r symptomau isod yn ystod eich mislif ac yn ystod eich cylch mislif:

- Llif mislif trwm (newid eich pad mwy na bob 3 awr).
- Mislif sy'n para'n hirach na 7 diwrnod.
- Cramp yn eich bol.
- Poen yng ngwaelod eich cefn.
- Poen wrth i chi gael pw.
- Gwaedu o'ch pen ôl.
- Poen wrth gael pi-pi.
- Poen ar dop eich coesau (morddwyd).
- Blinder eithafol.
- Llewygu.

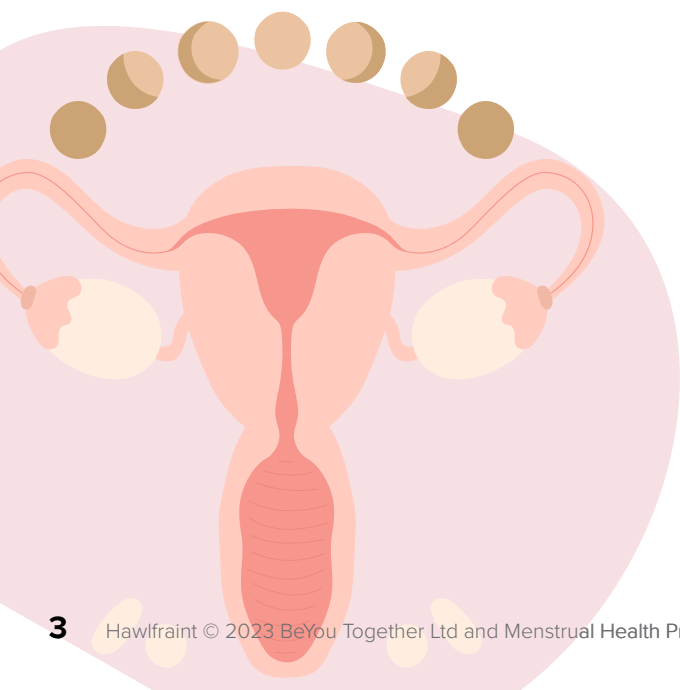
Beth ydi mislif 'normal'?

Mae mislif pawb yn wahanol. Mae'n bwysig bod yn gyfarwydd â'ch mislif, er mwyn i chi allu sylwi ar unrhyw newidiadau sy'n gallu bod yn rhywbeth i boeni yn ei gylch.

Gyda mislif normal, gallwch chi waedu am 2-7 diwrnod. Mae'n normal i chi gollu hyd at 80ml (hyd at 5 llwy fwrdd) o waed yn ystod eich mislif.

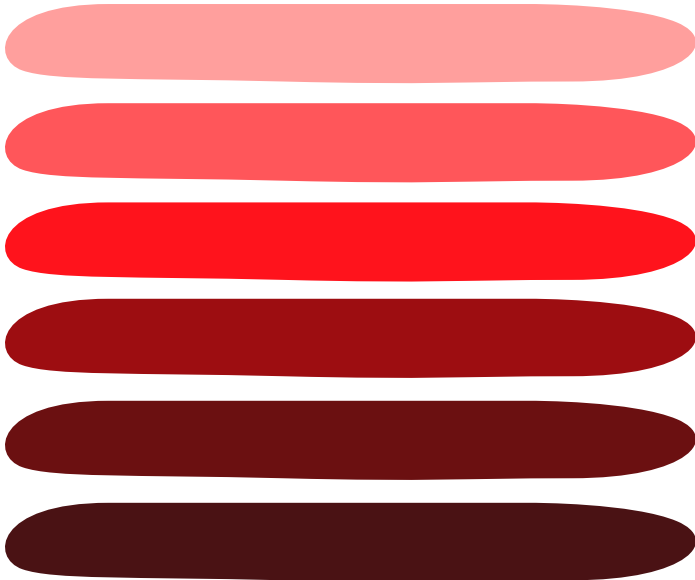
Mae'n normal i deimlo ychydig yn anghyfforddus yn ystod eich mislif. Efallai byddwch chi'n teimlo cyhyrau eich bol yn crampio

Os rydych chi'n profi mislif poenus a thrwm sy'n effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd dylech chi holi eich Meddyg Teulu am gymorth.



Siart waed Mislif

Fel arfer mae lliw'r gwaed yn ymwneud â'r oedi mewn amser rhwng y gwaedu a'r gwaed yn dod allan o'r wain.



Coch Llachar

Mae gwaed coch llachar ar ddechrau eich mislif yn dangos bod y gwaed yn ffres ac yn dod allan yn gyflymach.

Coch Tywyll

Os rydych chi'n gwaedu'n arafach, mae'n cymryd yn hirach i adael y wain. Mae'n lliw mwy tywyll oherwydd mae eich gwaed yn agored i ragor o aer.

Nodwch:

Gallai unrhyw un o'r mathau yma o goch fod yn normal yn ystod eich mislif.

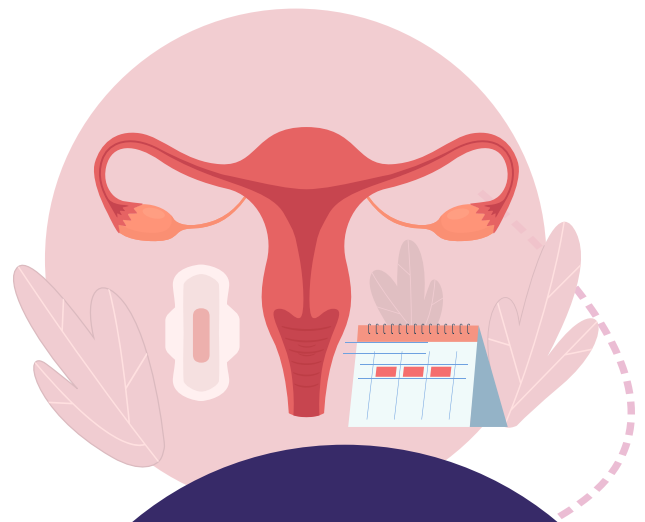


Beth sy'n digwydd yn ystod eich cylch mislif?

Mae eich gwrslyfrau'n son am 4 cam - sy'n wir - ond yn syml, mae eich cylch mislif yn cynnwys dwy ran.

Rhan 1: Oestrogen

Mae lefelau'r hormon oestrogen yn cynyddu yn ystod yr hanner yma o'ch cylch pan mae'r wy yn cael ei ryddhau, a gelwir hyn yn ofyliad. Mae leinin eich croth yn dechrau tewychu hefyd.



Rhan 2: Progesteron

Yn ystod ail ran eich cylch mae'r hormon progesteron yn helpu'r groth i baratoi ar gyfer beichiogrwydd. Os dydych chi ddim yn feichiog, mae'r wy yn malurio yn ddarnau ac yn cael ei amsugno yn ôl i'r corff. Pan mae lefelau oestrogen yn disgyn, mae mislif yn digwydd o ganlyniad i hynny.



Beth ydi mislif?

Mae mislif yn rhan o'r cylch mislif pan mae person yn gwaedu o'u gwain bob tua 28 diwrnod.

Mae mislif yn cynnwys eich gwaed a leinin y groth. Diwrnod 1 eich mislif ydi dechrau eich cylch mislif.

Pryd mae mislif yn dechrau?

Gallai mislif ddechrau pan mae merched rhwng 9-15 oed. Fel arfer dydi oedi mewn dechrau mislif ddim yn rhywbeth i boeni yn ei gylch.

Eich canllaw i gynnyrch mislif

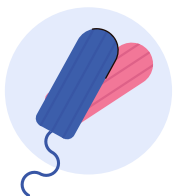
Mae ystod o gynnyrch mislif gwahanol ar gael. Gallwch chi ddefnyddio'r isod i ddewis un sy'n gwneud i chi deimlo fwyaf cyfforddus a math o gynnyrch sydd fwyaf addas i chi.

Does dim unrhyw gynnyrch anghywir na chywir. Os oes angen rhagor o gymorth arnoch chi ynglŷn â chynnyrch mislif mae eich fferylllydd lleol, meddyg teulu a sefydliadau iechyd mislif yno i'ch cynorthwyo chi.



Pad Mislif

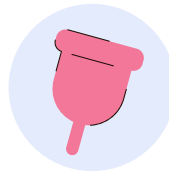
Pad tafladwy rydych chi'n ei wisgo wrth ei sticio ar du mewn eich dillad isaf. Mae padiau mislif yn fwy defnyddiol pan mae gennych chi fislif mwy trwm. Mae'n rhaid i chi newid eich pad mislif bob 2-3 awr yn dibynnu ar lif eich mislif.



Tamponau

Cynnyrch tafladwy siâp silindr. Rydych chi'n rhoi tamponau i mewn i'ch gwain. Dylech chi ddim gallu eu teimlo nhw yn eich corff os mae eich corff yn medru eu goddef nhw.

Dylech newid eich tampon bob 4-6 awr yn dibynnu ar eich llif mislif. Fel arall mae yna risg y gall y tampon achosi haint. Os ydi defnyddio tampon yn boenus, siaradwch a'ch Meddyg Teulu.



Cwpanau Mislif

Mae cwpan mislif yn gwpan aildefnyddiadwy rydych chi'n ei roi yn eich gwain yn ystod eich mislif. Mae'n dod mewn amrywiaeth o feintiau. Gallwch chi ei wisgo hyd at 12 awr y dydd heb stopio eich gweithgareddau arferol. Maen nhw'n creu llai o wastraff na phadiau mislif a thamponau. Mae'n bosib nad ydi cwpanau mislif yn addas i'r rhai sydd â llif trymach.



Dillad Isaf Mislif

Math o ddillad isaf sydd wedi'u dylunio yn arbennig i'w defnyddio yn ystod eich mislif. Maen nhw'n wahanol i ddillad isaf arferol oherwydd mae ganddyn nhw sawl haen i amsugno'r gwaed rydych chi'n ei golli yn ystod eich mislif. Gallai dillad isaf mislif amsugno rhagor o waed na thamponau a phadiau mislif. Mae'r rhai sy'n dioddef o fislif trwm yn dueddol o'u defnyddio dros nos er mwyn osgoi unrhyw ddamweiniau. Gallwch chi eu hail defnyddio hefyd, sy'n creu llai o wastraff na phadiau mislif a thamponau.

Mae'n rhaid i chi newid dillad isaf mislif yn aml. (Mae yna wahanol fathau o ddillad isaf mislif. Gwiriwch y canllawiau i weld am ba mor hir rydych chi'n gallu eu defnyddio nhw.)



Beth ydi llindag (thrush)?

Llindag ydi haint burum sy'n gallu effeithio ar y wain gan achosi cosi, teimlad anghyfforddus a rhedlif gwyn.

Mae'n hawdd i'w drin gydag elfiau, golchdrwythau neu dabledi - gofynnwch i'ch fferyllydd neu feddyg teulu.

Mae'n bwysig cynnal hylendid da yn ystod eich mislif i leihau'r risg o ddatblygu heintiau.

Faginosis Bacteriol

Mae Faginosis Bacteriol yn aml yn gallu achosi rhedlif anarferol o'r wain. Dydi faginosis bacteriol ddim yn haint sy'n cael ei drosglwyddo'n rhywiol (STI), ond mae'n gallu cynyddu eich risg o'u cael nhw.

Pethau y gallwch chi eu gwneud:

- Defnyddio dŵr i olchi eich organau cenhedlu (dim cynnyrch â phersawr nag arogl).
 - Cael cawod yn hytrach na bath.

Symptomau Faginosis Bacteriol:

- Rhedlif anarferol sydd ag arogl cryf.
- Newid lliw neu wead eich rhedlif (er enghraifft lliw llwyd/gwyn neu denau a hylifol).

Dydi hanner y bobl sydd â Faginosis Bacteriol ddim yn profi symptomau.

Triniaeth ar gyfer Faginosis Bacteriol:
Presgripsiwn gan feddyg teulu neu glinig iechyd rhywiol

Beth ydi heintiad y llwybr wrinol (UTI)?

Haint sy'n effeithio ar eich llwybr wrinol gan gynnwys eich pledren (systitis), wrethra, neu eich aren (heintiau'r aren) ydi heintiad y llwybr wrinol.

Gellir trin heintiad y llwybr wrinol gyda gwrthfotigau, ond does dim angen bob tro.

Symptomau heintiad y llwybr wrinol:

- Poen neu deimlad o losgi wrth bi-pi.
- Angen pi-pi yn fwy aml na'r arfer.
- Pi-pi cymylog, tywyll neu sydd ag arogl cryf.
- Angen pi-pi ar unwaith.
- Gwaed yn eich pi-pi.
- Poen yng ngwaelod eich bol.
- Poen yng ngwaelod eich cefn.
- Poen o dan eich asennau.
- Tymheredd uchel (teimlo'n boeth neu'n rhylllyd).
- Cyfog neu chwydu.

Pethau y gallwch chi eu gwneud eich hun i helpu i leihau symptomau heintiad y llwybr wrinol:

- Cymryd parasetamol hyd at 4 gwaith y dydd i helpu gyda'r boen a'r tymheredd uchel.
- Yfed digon o hylifau.
- Cael digon o orffwys.

Cofiwch gall eich fferyllydd lleol gynnig cyngor a chymorth ar heintiau'r llwybr wrinol i chi

Triniaeth gan eich meddyg:

- Bydd angen i chi roi sampl o'ch pi-pi i'r meddyg er mwyn iddyn nhw brofi'r sampl am heintiad.
- Os ydi eich sampl yn profi'n bositif am heintiad, efallai bydd y meddyg yn rhoi cwrs byr o wrthfotigau i chi i drin yr haint.

Pryd i gael cyngor meddygol?

Os rydych chi'n profi unrhyw un o'r symptomau uchod a/neu mae eich mislif yn eich stopio chi rhag gwneud eich gweithgareddau bob dydd fel mynd i'r ysgol/coleg, cymdeithasu gyda ffrindiau a gwneud eich hobiau, yna dylech chi fynd at eich meddyg teulu i gael cyngor.

Gallai mislif poenus fod yn arwydd o gyflwr isorweddol felly mae'n bwysig i chi beidio ag anwybyddu eich symptomau os maen nhw'n effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Cyflyrau i fod yn ymwybodol ohonyn nhw sy'n gallu achosi mislif poenus:

Endometriosis

Mae Endometriosis yn gyflwr llidiol systematig lle mae celloedd sy'n debyg i leinin y groth yn cael eu canfod mewn rhannau eraill o'r corff sy'n gallu achosi symptomau gwanychol.

Gall symptomau Endometriosis gynnwys y canlynol:

- Mislif hir a/neu anghyson.
- Poen pelfig.
- Poen yng ngwaelod eich cefn.
- Poen wrth gael pw.
- Poen wrth gael pi-pi.
- Poen yn ystod neu ar ôl rhyw.
- Blinder eithafol.
- Chwydu a/neu gyflog.
- Poen yn eich morddwydydd (thighs).
- Bol yn chwyddo.
- Poen yn ystod ofylu.
- Ddim yn cysgu trwy'r nos.
- Hwyliau ansad.

Efallai bydd rhai yn profi rhai neu bob un o'r symptomau yma wrth ddioddef o Endometriosis.

Siarad â'ch Meddyg Teulu

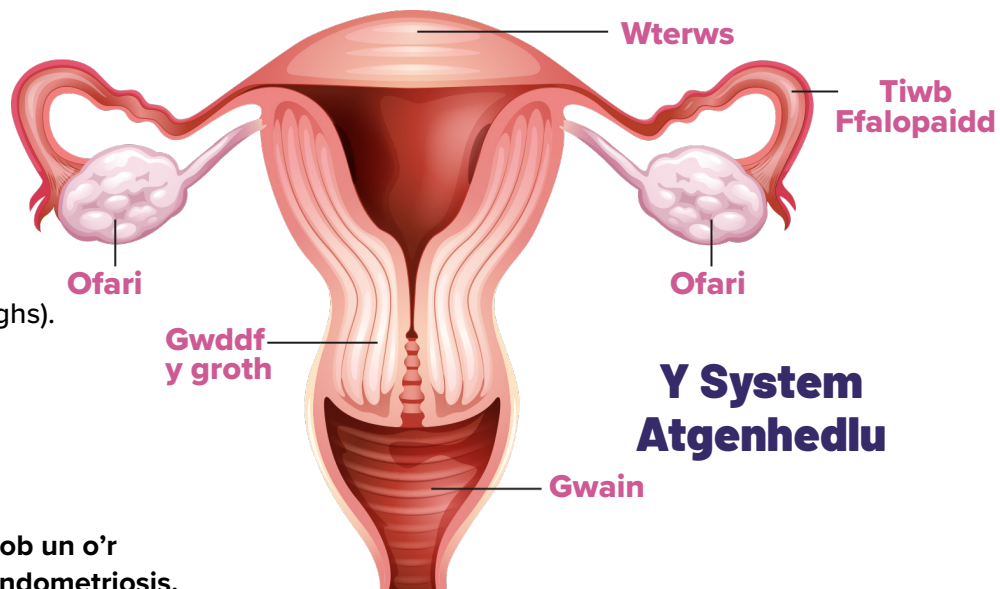
- Bydd eich meddyg teulu yn gofyn cwestiynau efallai y byddwch chi'n meddwl eu bod nhw'n rhy bersonol, ond peidiwch â phoeni, byddan nhw'n gallu deall eich sefyllfa yn well wrth gael rhagor o wybodaeth gennych chi.
- Paratowch wybodaeth o ran eich cylch mislif, symptomau rheolaidd, patrymau rydych chi wedi sylwi arnyn nhw o ran eich mislif a'ch iechyd yn gyffredinol.
- Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau.
- Weithiau gall siarad gyda'ch meddyg deimlo'n llethol. Ceisiwch fynd â rhywun gyda chi sy'n eich cefnogi chi, gall hyn fod yn aelod o'r teulu neu ffrind.

Adenomyosis

Mae hyn yn digwydd pan mae'r meinwe sydd fel arfer yn leinio'r groth yn tyfu i mewn i wal gyhyrog y groth.

Gall symptomau Adenomyosis gynnwys:

- Mislif trwm a phoenus neu anghyson.
- Poen pelfig cyn eich mislif.
- Poen wrth gael rhyw.
- Poen wrth gael pw.
- Poen gwasgedd ar eich pledren ac wrth fynd am bi-pi.



PCOS

Mae PCOS yn gyflwr cymhleth sy'n golygu bod lefel cynhyrchu hormonau yn newid ac mae'n gallu achosi i'ch mislif ddod yn llai aml. Efallai bydd gennych chi ragor o fath benodol o hormon (androgenau) a gall eich ofariau gynnwys ffoliglau bach sy'n cael trafferth datblygu a chynhyrchu wy.

Gallai symptomau PCOS gynnwys:

- Mislif anghyson neu dim mislif.
- Gwallt/blew yn tyfu'n ormodol.
- Magu pwysau heb fod eisiau.
- Gwallt yn teneuo neu golli eich gwallt.
- Olew ar y croen neu acne.

Ffibroidau

Mae ffibroidau yn fathau o dyfiant sy'n datblygu yn y groth ac o'i hamgylch. Maen nhw wedi'u gwneud o gyhyr a meinwe ffibrog sy'n gallu amrywio mewn maint.

Gallai symptomau Ffibroidau gynnwys:

- Mislif trwm.
- Poen yn eich bol.
- Poen yng ngwaelod eich cefn.
- Angen pi-pi yn aml.
- Rhwymedd.
- Poen neu deimlad anghyfforddus wrth gael rhyw.

Syndrom Cyn Mislif (PMS)

Dyma ydi'r enw ar gyfer y symptomau mae merched yn gallu eu profi yn ystod yr wythnosau cyn eu mislif.

Gall y symptomau yma gynnwys:

- Hwyliau ansad.
- Gorbryder.
- Blinder.
- Trafferth cysgu.
- Bol yn chwyddo neu boen yn eich bol.
- Bronnau tendar.
- Cur yn eich pen.
- Smotiau ar eich croen.
- Gwallt seimllyd.
- Newid yn eich chwant bwyd ac ysfa rywiol.

Bydd y rhan fwyaf o ferched a'r rhai sydd wedi'u pennu'n ferched pan gawson nhw eu geni yn profi PMS ar ryw adeg yn ystod eu bywyd.

PMDD (*Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif*)

Mae rhai merched yn profi symptomau mwy difrifol o PMS sef PMDD.

Mae symptomau PMDD yn debyg i PMS, ond maen nhw'n llawer iawn mwy dwys a gallan nhw gael effaith mwy negyddol ar eich bywyd bob dydd.

Mae symptomau PMDD yn cynnwys:

- Symptomau corfforol fel crampiau, cur yn eich pen, poen yn eich cymalau a chyhyrau.
- Symptomau ymddygiadol fel gorfwyta mewn pyliau neu broblemau sy'n ymwneud â chwsg.
- Symptomau meddyliol ac emosiynol fel gorbryder, teimlo'n flin, iselder ac mewn rhai achosion teimladau hunanladdol.

Peidiwch byth â theimlo cywilydd i siarad am eich iechyd mislif. Mae'r un mor bwysig siarad amdano â gweddiill eich iechyd.



DYDI MISLIF POENUS DDIM YN NORMAL.

Beth os ydw i'n meddwl bod gen i Endometriosis?

1. Nodwch eich symptomau gyda'ch traciwr poen.
2. Darllenwch ganllawiau NICE ar gyfer gofal Endometriosis.
3. Siaradwch â'ch meddyg teulu gyda'r wybodaeth i drafod strategaethau triniaeth.

Dyma pryd rydych chi'n cydweithio gyda'ch meddyg teulu i reoli eich symptomau

Beth os ydw i'n meddwl bod gen i unrhyw un o'r cyflyrau uchod?

Os rydych chi'n teimlo eich bod chi'n profi unrhyw un o'r symptomau yma, rydyn ni'n eich cynghori chi i siarad â'ch meddyg teulu.

Dulliau Atal Cenhedlu

Mae angen trafod gyda gweithiwr meddygol proffesiynol er mwyn penderfynu pa un sydd fwyaf addas i chi a'r gwahanol sgil effeithiau i bob un

Y Bilsen (*atal cenhedlu geneuol cyfun*)

- Rydych chi'n cymryd math yma o ddull atal cenhedlu trwy'r geg.
- Mae yna amrywiaeth eang i roi cynnig arnyn nhw er mwyn gweld pa un sy'n addas i chi.
- Mae gan wahanol bilsenni gwahanol ffyrdd o weithio, fel arfer maen nhw'n gweithio wrth atal yr ofariau rhag cynhyrchu gymaint o oestrogen.
- Wrth gymryd y bilsen ar gyfer atal cenhedlu fel arfer rydych chi'n ei chymryd am 21 diwrnod gyda thoriad o 7 diwrnod.
- Mae'r bilsen yn gallu helpu i leihau acne.
- Dydi dulliau atal cenhedlu geneuol cyfun ddim yn addas os rydych chi'n dioddef o dolchenni gwaed neu feigrinau.

Mae sgil effeithiau POSIB yn cynnwys problemau hwyliau (tymer flin), magu pwysau heb fod eisiau, gwaedu anghyson o'r wain, bol yn chwyddo, bronnau tendar

Coil Mirena

- Mae'r coil yn cael ei roi yn y groth.
- Mae'n gallu aros yno am 5 mlynedd.
- Mae'n bosib ei ddefnyddio gyda'r dull atal cenhedlu geneuol cyfun.
- I ddechrau gall pobl ddioddef o waedu anghyson. Mae'r symptom yma yn gallu gwella ac mae'r gwaedu'n dod yn llai trwm o lawer ac yn llai trafferthus.
- Mae'n bosib ei dynnu'n gynt pan fo angen, gall eich meddyg teulu wneud hyn neu eich clinig cynllunio teulu agosaf.

Mae'r sgil effeithiau POSIB yn cynnwys hwyliau newidiol, problemau croen a bronnau tendar.

Y Mewnblaniad

- Ffurf arall o atal cenhedlu hir dymor.
- Mae'r broses yn cynnwys rhoi rhoden fach blastig o dan y croen (fel arfer o dan groen rhan uchaf eich braich). Bydd hyn yn cael ei wneud gan feddyg neu nyrs yn eich practis meddyg teulu, clinig cynllunio teulu agosaf neu ysbyty.
- Mae'n gallu aros yno am 3 blynedd a gallwch chi ei dynnu'n gynt os oes angen.

Mae sgil effeithiau POSIB yn cynnwys gwaedu anghyson, acne, cur yn eich pen, hwyliau newidiol, bronnau tendar.

Y Bilsen Fach (*pilsen progesteron yn unig*)

- Mae'n cael ei hadnabod fel dull atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor oherwydd rydych chi'n ei chymryd bob dydd heb doriad.
- Dylech chi ei chymryd ar yr un amser bob dydd neu o fewn ffenest fer o amser. Fel arall bydd y bilsen ddim mor effeithiol.

Mae sgil effeithiau POSIB yn cynnwys gwaedu anghyson o'r wain, hwyliau newidiol, acne, cur yn eich pen.

Y Depo Provera

- Mae'r dull atal cenhedlu hir dymor yma yn cael ei roi ar ffurf pigiad bob 3 mis am hyd at 2 flynedd.
- Mae'r pigiad yn aml yn cael ei roi yn eich pen ôl.
- Mae llawer iawn yn ei oddef yn dda ac mae'n ddewis arall yn lle cymryd y bilsen.
- Mae'r Depo Provera yn cysylltu â magu pwysau heb fod eisiau ac osteoporosis (Anhwyllder lle mae dwysedd esgyrn yn lleihau).
- Mae'n gallu cymryd blwyddyn i'ch mislif ddychwelyd yn normal ar ôl i chi stopio cael y pigiad.

Mae sgil effeithiau POSIB yn cynnwys gwaedu anghyson, cur yn eich pen, colli gwallt, acne a hwyliau newidiol.

Atgyfeirio ar gyfer rhagor o ymchwiliadau

Ar gyfer y rhai sy'n amau bod ganddyn nhw Endometriosis gallan nhw gyfeirio at ganllawiau NICE ar gyfer atgyfeiriad. Dydi'r canllawiau yma ddim yn gwahaniaethu o ran oedran, mae hyn yn golygu eu bod nhw'n berthnasol i bob oedran.

- Dylen nhw eich atgyfeirio chi yn unol â chanllawiau NICE os oes gan glaf symptomau difrifol, parhaus neu reolaidd o Endometriosis.
- Mae ganddyn nhw arwyddion pelfig o Endometriosis.
- Dydi'r dulliau rheoli cychwynnol ddim yn effeithiol, ddim yn cael eu goddef neu'n gwrtharwyddo.
- Os mae ganddyn nhw symptomau wedi'u cadarnhau o Endometriosis dwfn sy'n ymwneud â'r coluddyn, y bledren neu'r wterws mae angen iddyn nhw gael eu cyfeirio at ganolfan Endometriosis achrededig BSGE.

Os ydych chi wedi cael profiad negyddol gyda gweithiwr meddygol proffesiynol penodol, mae gennych chi hawl i ofyn am ail farn.

Canllawiau
NICE ar gyfer
Endometriosis



Cofiwch fod yr hyn rydych chi'n ei brofi yn normal weithiau. Mae angen i chi ymddiried yn eich corff. Rydych chi'n adnabod eich corff yn well nag unrhyw un.

Peidiwch â themlo ofn na chywilydd i siarad. Gorau po gyntaf y gallwch chi gael y cymorth a'r gefnogaeth gywir.

Cyrchu Cymorth Emosiynol



Grwpiau cymorth



Gofynnwch i'ch meddyg teulu



Cyfrngau
cymdeithasol

Awgrymiadau Llesiant

- Patshys lleddfu poen.
- Padiâu gwres / Poteli dŵr poeth.
- Clinig rheoli poen (gofynnwch i'ch meddyg teulu neu arbenigwr i'ch atgyfeirio chi).
- Deiet cytbwys.
- Myfyrio a meddwlgarwch.
- Cadw dyddiadur ar gyfer iechyd meddwl.
- Ymarfer corff ysgafn pan fo'n bosib.
- Cwnsela.
- Gorffwys - gadael i'ch hun gymryd saib pan fo angen.
- Atchwanegion/Fitaminau i helpu i roi hwb i'ch system imiwnedd.
- Cyrchu cymorth ar-lein.
- Siarad yn agored a gonest.
- Paratoi wrth deithio er mwyn i chi sicrhau bod gennych chi bopeth sydd ei angen arnoch chi rhag ofn i chi gael fflamychiad.
- Gofyn am hyblygrwydd pan fo angen yn eich lleoliad addysgu neu fywyd gwaith.

Dyddlyfr Mislif

- Cynnar
 Ar amser
 Hwyr
 Defnyddio dull atal cenhedlu

	Dyddiad <small>DD / MM / BBBB</small> Diwrnod gwaedu	Lliw'r Gwaed Cyfeirwch at y siart waed ar dudalen 3	Eich Symptomau Ticiwch focsys y symptomau rydych chi'n eu profi	Graddfa Poen Cyfeirwch at y raddfa poen isod
DYDD LLUN	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	
DYDD MAWRTH	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	
DYDD MERCHER	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	
DYDD IAU	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	
DYDD GWENER	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	
DYDD SADWRN	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	
DYDD SUL	Dyddiad: Diwrnod mislif: _____	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Poen cefn <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pw <input type="checkbox"/> Poen wrth gael pi-pi <input type="checkbox"/> Poen yn y bol <input type="checkbox"/> Cyfog neu chwydu	

Y RADDFA POEN			
0	Dim poen	6	Anodd ei anwybyddu, felly'n osgoi gweithgareddau arferol
1	Prin yn sylwi ar y boen	7	Mae canolbwyntio ar y boen yn fy atal rhag gwneud gweithgareddau bob dydd
2	Sylwi ar y boen, ddim yn amharu ar weithgareddau	8	Ofnadwy, anodd gwneud unrhyw beth
3	Tynnu fy sylw weithiau	9	Methu â goddef y boen, ddim yn gallu gwneud unrhyw beth
4	Tynnu fy sylw, ond dwi'n medru gwneud gweithgareddau arferol	10	Mor ddrwg ag y gallai fod, does dim byd arall o bwys
5	Amharu ar rhai gweithgareddau		

Os mae unrhyw newidiadau'n digwydd mae'n bwysig eu tracio nhw ac os maen nhw'n effeithio ar ansawdd eich bywyd dylech chi gael cymorth meddygol.

	Unrhyw symptomau eraill? e.e. Poenau corff, bol yn chwyddo, blinder, cur pen, acne, gorbryder, bronnau tendar, rhedlif cerfigol, tymheredd uchel, dolur rhydd neu rwymedd, hwyliau drwg, chwysu yn y nos, trafferth cysgu.	Hwyliau Cylchwch yr hwyliau gwahanol rydych chi'n eu teimlo heddiw.	Meddyginiaeth Nodwch unrhyw feddyginiaethau rydych chi wedi'u defnyddio heddiw
DYDD LLUN			
DYDD MAWRTH			
DYDD MERCHER			
DYDD IAU			
DYDD GWENER			
DYDD SADWRN			
DYDD SUL			



Peidiwch byth â theimlo cywilydd i siarad am eich mislif.

Mae'n bwysig normaleiddio'r drafodaeth ynghylch eich iechyd mislif.

Geirfa Pecyn Cymorth A-Y

Abdomen - y lle yn y corff rhwng y frest a'r pelfis.

Androgenau - grŵp o hormonau rhyw. Maen nhw'n helpu i ddechrau'r glasoed a chwarae rhan mewn iechyd atgenhedlol a datblygiad y corff. Mae pob rhywedd yn gwneud androgenau, ond mae dynion yn gwneud rhagor ohonyn nhw.

Anws - Agoriad y rectwm (rhan olaf y coluddyn mawr) y tu allan i'r corff.

Bol yn chwyddo - Cyflwr lle mae eich bol yn teimlo ac yn edrych yn llawn. Yn aml mae'n teimlo'n dynn ac yn anghyfforddus, yn boenus ar rhai achosion.

Cyfog - Anghysur yn y stumog a'r teimlad o eisiau chwydu.

Ffoligl - Sach fach sy'n llawn hylif yn yr ofari sy'n cynnwys un wy anaeddfed.

Geneuol - ymwneud â'r geg, er enghraifft: "mae tabled yn cael ei chymryd yn eneuol".

Hormonau - Negesyddion cemegol sy'n cydlynu gwahanol swyddogaethau yn eich corff.

Ofyliad - Proses lle mae wy yn cael ei ryddhau o'r ofari.

Osteoporosis - Cyflwr iechyd sy'n gwanhau'r esgyrn, gan eu gwneud yn fregus ac yn fwy tueddol o dorri.

Pelfis - Y rhan o'r corff sydd o dan yr abdomen sy'n cynnwys esgyrn y glun, y bledren, a'r rectwm. Mewn merched, mae hefyd yn cynnwys y wain, gwddf y groth, yr wterws, tiwbiau Fallopio, a'r ofariau.

Rectwm - Rhan syth y coluddyn mawr sydd wedi'i chysylltu â'r anws.

System Atgenhedlu

Gwddf y Groth - Rhan isaf, gul yr wterws sy'n ffurfio camlas rhwng yr wterws a'r wain.

Ofariau - Chwarennau bach, hirgrwn sydd wedi'u lleoli ar bob ochr o'ch wterws. Maen nhw'n cynhyrchu a storio eich wyau ac yn gwneud hormonau sy'n rheoli eich mislif a beichiogrwydd.

Tiwbiau Fallopio - Tiwbiau tenau sy'n cysylltu'r ofariau â'r wterws. Mae wyau'n pasio o'r ofariau trwy'r tiwbiau fallopio, i'r wterws.

Wterws - Gelwir hefyd yn y groth, mae'n organ wag, cyhyrog sydd wedi'i lleoli yn y pelfis rhwng bledren a rectwm unigolion sydd wedi'u pennu'n ferched pan gawson nhw eu geni.

Y Wain - Tiwb cyhyrog sy'n darparu llwybr o du allan y corff i'r wterws (croth) gweler y diagram ar dudalen 6.

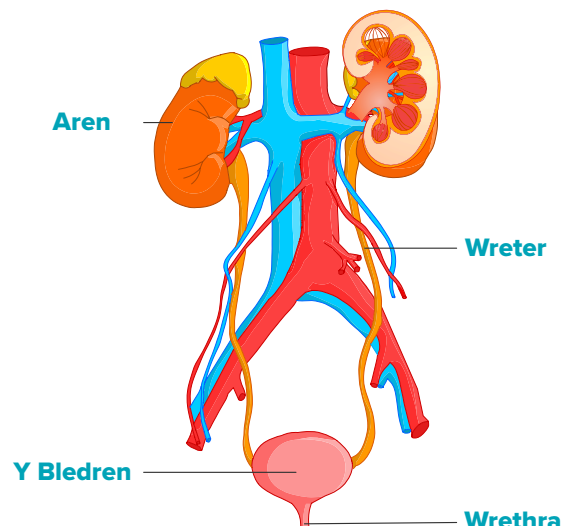
Y System Wrinol

Y Bledren - Mae'r bledren yn organ gron, yn debyg i fag sy'n storio eich pi-pi.

Arennau - Dwy organ siâp ffa ydi'r arenau, maen nhw yn y system arenol. Maen nhw'n helpu'r corff i basio gwastraff ar ffurf pi-pi.

Wreter - Tiwb sy'n cario pi-pi o'r arenau i'r bledren wrin. Mae yna ddau wreter, un ar bob aren.

Wrethra - Y tiwb lle mae pi-pi yn gadael y corff. Mae'n gwagu pi-pi o'r corff.





Cynnwys wedi'i greu gan y Menstrual Health Project. Dyluniad wed'i greu gan BeYou.

beyou.co.uk

www.menstrualhealthproject.org.uk
hello@menstrualhealthproject.org.uk