Pam dysgu mwy?

Mae dysgu am y corff a phrofiadau menywod yn helpu i greu byd mwy cefnogol, gwybodus a chyfartal i bob un ohonom, ac yn rhoi'r offer i ferched aros yn iach drwy gydol eu hoes.

Mae llawer mwy i'w wybod am iechyd menywod. Ac nid oes rhaid iddo fod yn embaras nac yn frawychus.

Dysga fwy am endometriosis a sut mae'n effeithio ar y menywod yn dy fywyd

Sgania neu chwilia

Beth yw iechyd menywod Cymru?

Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Cymraeg. Gofynnwch i'ch nyrs ysgol.
This leaflet is also available in Welsh. Ask your school nurse.

GIG CYMRU NHS WALES | Perfformiad a Gwella Performance and Improvement

Beth yw iechyd mislif?

Mae deall iechyd mislif yn dy helpu i gefnogi dy hun, neu fenywod sydd â mislif.

What's menstrual health?

Bydd hanner y boblogaeth yn cael mislif ar ryw adeg yn eu bywydau, felly mae'n debyg y byddi di'n adnabod rhywun sydd wedi cael neu sy'n mynd i gael un.

Mae'n debyg y bydd unrhyw un sydd â chroth (system atgenhedlu benywaidd) yn eu cael. Gallai hyn fod yn ti, dy ffrind, chwaer, mam, cariad, cymydog drws nesaf, y person sy'n eistedd wrth dy ymyl mewn gwersi... a llawer mwy.

P'un a wyt ti'n mynd i gael mislif ai peidio, mae'n wych dysgu mwy. Drwy ddeall y ffeithiau, byddi di mewn gwell sefyllfa i'w cefnogi nhw neu ti dy hun, gan wneud y cyfan yn llai brawychus.

O wybod sut mae'r cylch mislif yn gweithio, cydnabod beth sy'n normal, a bod yn ymwybodol y gall symptomau fel crampiau, newidiadau hwyliau, poen a blinder ddigwydd, mae llawer i ddysgu amdano.

Beth yw mislif?

Mislif (neu period) yw pan fydd leinin y groth yn dod i ffwrdd, a gwaed yn cael ei ryddhau o'r corff trwy'r fagina.

Mae hyn yn digwydd bob mis, fel arfer bob 28 diwrnod, ond gall amrywio o 21 diwrnod i 35 diwrnod. Mae mislif fel arfer yn para rhwng 2 a 7 diwrnod ac fel arfer maent yn fwy trwm yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf.

Mae mislif fel arfer yn dechrau pan yn 12 oed, er y gall rhai merched ddechrau'n gynharach neu'n hwyrach. Mae mislif yn dod i ben pan fyddi di'n cyrraedd y Menopos, fel arfer rhwng 45-55 oed. Yn y DU, oedran cyfartalog y Menopos yw 51 oed.

Beth yw PMS (syndrom cyn-mislif)?

Drwy gydol y cylch mislif, mae lefelau hormonau'r corff yn newid, gan arwain at amrywiaeth o symptomau.

O gwmpas cyfnod mislif, mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn digwydd, a elwir yn PMS. Ni fydd pob menyw sydd â mislif yn profi PMS, ond bydd gan y rhan fwyaf o bobl eu patrwm 'normal' eu hunain.

Mae symptomau nodweddiadol PMS yn cynnwys:

- Crampiau a phoen yn y bol
- Poen cefn
- Croen a gwallt seimllyd
- Smotiau
- Anawsterau cysgu
- Newidiadau mewn hwyliau, fel teimlo'n flin, yn ofidus neu'n orbryderus
- Chwantau
- Chwyddo
- Blinder
- Cur pen

Fel arfer, mae symptomau PMS yn digwydd cyn i dy fislif ddechrau ac yna'n gwella pan fyddi di'n dechrau gwaedu.

Beth yw cynhyrchion mislif?

Mae menywod, merched a phobl sydd â mislif yn defnyddio gwahanol gynhyrchion i amsugno eu llif (dyna enw arall am fislif).

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Tamponau
- Padiau
- Cwpanau mislif
- Nicers mislif

Beth sy'n normal?

Er bod mislif yn rhan arferol a rheoladwy o fywyd i lawer o fenywod, mae rhai menywod yn profi mislif trwm neu boenus iawn.

Gall hyn olygu bod pethau ychwanegol yn gysylltiedig, felly os mai ti yw hynny, mae'n werth siarad â meddyg am dy brofiadau.

Mae dysgu am y corff a phrofiadau menywod yn helpu i greu byd mwy cefnogol, gwybodus a chyfartal i bawb, ac yn rhoi'r offer i ferched aros yn iach drwy gydol eu hoes.

Mae llawer mwy i'w wybod am iechyd menywod ac iechyd mislif. Ac nid oes rhaid iddo fod yn embaras nac yn frawychus.