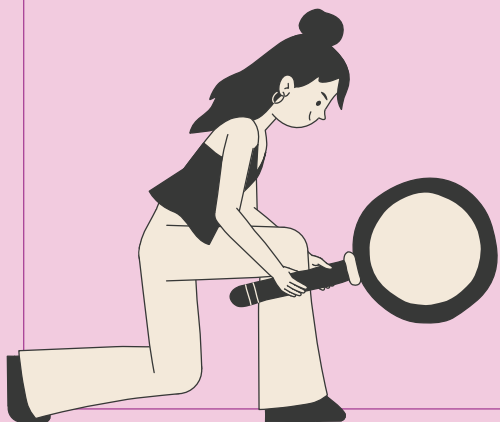


Pam dysgu mwy?

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 iechyd y pelfis 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 Saesneg. Gofynnwch i'ch nyrs ysgol.
This leaflet is also available in English. Ask your school nurse.

Beth yw
iechyd y pelfis?



Mae deall iechyd y pelfis yn dy helpu i ofalu am dy gorff dy hun a chefnogi eraill.

What's pelvic health?

Y pelfis yw'r ardal yn rhan isaf dy fol sy'n cynnwys organau pwysig fel dy bledren, dy goluddyn, ac (i ferched a menywod) y groth a'r fagina. Mae'r organau hyn yn cael eu cynnal gan gyhyrau llawr y pelfis cryf sy'n eu helpu i weithio'n iawn.

Mae iechyd y pelfis yn bwysig i bawb, ni waeth beth yw dy oedran. Po fwyaf y gwyddot, yr hawsaf yw gofalu amdanat ti dy hun ac eraill.

Mae dysgu am iechyd y pelfis yn dy helpu i ddeall sut mae'r rhan hon o dy gorff yn gweithio, beth sy'n normal, a phryd y dylet fynd i weld dy feddyg. Gall iechyd pelfis da helpu i atal neu reoli problemau fel gollyngiadau pledren, rhwymedd, neu boen pelfis, ac mae'n cefnogi dy lesiant cyffredinol wrth i dy gorff dyfu a newid.

Beth mae ardal y pelfis yn ei wneud?

Mae ardal dy belfis yn gartref i organau pwysig:

- **Y bledren**
Yn storio ac yn rhyddhau wrin
- **Y coluddyn**
Yn storio ac yn rhyddhau baw
- **Organau atgenhedlu**
Fel y groth, yr ofariau, a'r fagina
- **Cyhyrau llawr y pelfis**
Grŵp o gyhyrau sy'n cynnal yr holl organau hyn ac yn eu cadw yn eu lle

Mae'r cyhyrau hyn hefyd yn helpu i reoli mynd i'r toiled, cynnal osgo, a chwarae rhan mewn iechyd rhywiol yn y dyfodol ac, i fenywod, beichiogrwydd (os yw hynny'n rhan o dy fywyd un diwrnod).



Beth sy'n normal o ran iechyd y pelfis?

Nid yw llawer o bobl yn sylweddoli y gall pethau fel hyn fod yn normal:

- Angen mynd i'r tŷ bach yn amlach pan fyddi di'n bryderus neu dan straen
- Rhwymedd achlysurol
- Crampiau pelfig ysgafn sy'n gysylltiedig â'r mislif
- Teimlo pwysau neu drymder yn ystod eich mislif



Ond nid yw rhai symptomau'n normal a dylet siarad â dy nyrs ysgol, meddyg teulu, neu oedolyn dibynadwy:

- Gollwng wrin neu faw (hyd yn oed ychydig bach)
- Poen pelfig difrifol sy'n dy atal rhag gwneud gweithgareddau dyddiol
- Teimlad o drymder yn dy fagina
- Rhwymedd parhaus neu anhawster gwagio dy bledren
- Poen nad yw'n gwella neu'n dod yn ôl yn gyson

Gall sylwi ar yr arwyddion hyn yn gynnar helpu i atal problemau rhag gwaethygu, ac nid oes angen teimlo'n chwithig am siarad amdanynt.

Sut allwch chi ofalu am iechyd dy belfis?

- **Symud dy gorff** – mae ymarfer corff yn cryfhau llawr y pelfis
- **Yfa ddigon o ddŵr** – mae hydradiad da yn cefnogi iechyd y bledren a'r coluddyn
- **Paid â dal wrin am ormod o amser** – cer pan fydd ei angen arnat
- **Cofia fwyta ddigon o ffibr** – mae'n helpu i atal rhwymedd
- **Dysga ble mae llawr dy belfis** – mae gwybod sut mae'r cyhyrau hyn yn gweithio yn dy helpu i ofalu amdanynt

Mae gofalu am iechyd dy belfis nawr yn helpu dy gorff i aros yn gryf ac yn iach drwy gydol dy oes.

