



Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru

2025 – 2035

Adroddiad Blynyddol – Flwyddyn yn Ddiweddarach



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Perfformiad
a Gwellu
Performance
and Improvement

Contents

1.	Cyflwyniad a Chefndir	4
2.	Cynnydd yn erbyn Ymrwymïadau Cyflawni: Blaenoriaethau Gweinidogol	9
2.1	Hybiau Iechyd Menywod	10
2.2	Gwefan Iechyd Menywod GIG Cymru	13
2.3	Deunyddiau Dysgu	15
3.	Cynnydd yn erbyn Ymrwymïadau Cyflawni: Meysydd â Blaenoriaeth	16
3.1	Blaenoriaeth 1: Iechyd Mislifol	19
3.2	Blaenoriaeth 2: Endometriosis ac Adenomyosis	21
3.3	Blaenoriaeth 3: Atal Cenhedlu, Atal Cenhedlu Ôl-enedigol a Gofal Erthylyu	22
3.4	Blaenoriaeth 4: Iechyd Cyn Cenhedlu	23
3.5	Blaenoriaeth 5: Iechyd y Pelfis ac Anymataliaeth	24
3.6	Blaenoriaeth 6: Y Menopos	25
3.7	Blaenoriaeth 7: Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol	26
3.8	Blaenoriaeth 8: Heneiddio'n Dda a Chyflyrau Hirdymor dros Gwrs Bywyd	27
4.	Themâu/Ffrydiau Gwaith Trawsbynciol	30
4.1	Ymchwil i Iechyd Menywod	31
4.2	Penderfyniadau sydd wedi'u seilio ar ddata	32
4.3	Metrigau a Data Perfformiad	32
4.4	Mesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion (PROMs) a mesurau profiadau a adroddir gan gleifion (PREMs)	33
4.5	Cyd-gynhyrchu a Chydweithio	33
5.	Edrych Tua'r Dyfodol – Blwyddyn 2 (2026-27)	35

“

“Iechyd menywod yw iechyd pawb. Trwy wella iechyd menywod yng Nghymru, byddwn yn gwella iechyd y genedl.”

Dr Helen Munro, Arweinydd Clinigol, Y Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod



Cyflwyniad a chefndir

Mae'r adroddiad blynyddol hwn, a luniwyd gan y Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod, yn adlewyrchu gweithgareddau a chyflawniadau allweddol o flwyddyn gyntaf Cynllun Iechyd Menywod 10 mlynedd GIG Cymru.

Rydym ni, mewn partneriaeth â'r GIG a Llywodraeth Cymru, wedi cymryd camau sylweddol yn ystod ei flwyddyn gyntaf, gan osod y sylfeini ar gyfer gwasanaethau iechyd menywod integredig, teg ac wedi'u seilio ar dystiolaeth ledled Cymru. Trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid ac ymrwymiad i gyd-gynhyrchu ac ymchwil, rydym ar y trywydd iawn i gyflawni'r weledigaeth uchelgeisiol a nodwyd yng Nghynllun Iechyd Menywod GIG Cymru.



Ein diben

Rydym yn gweithredu fel rhwydwaith sy'n cael ei gydllynu'n genedlaethol, sy'n ymroddedig i hybu ansawdd, diogelwch a thegwch gofal iechyd menywod.

Dros y degawd nesaf, ein nod yw cau'r bwlch iechyd rhwng y rhywiau trwy gyflwyno gweledigaeth gynhwysfawr sy'n canolbwyntio ar:

- **Atal** – hybu iechyd a llesiant ym mhob cam mewn bywyd
- **Datblygu'r gweithlu** – sicrhau gweithwyr proffesiynol medrus ar draws pob gwasanaeth
- **Hygyrchedd digidol** – sicrhau ei bod hi'n haws manteisio ar wybodaeth a gofal.

Bydd y dull hwn yn helpu i sicrhau bod menywod ledled Cymru yn elwa ar wasanaethau gwell a deilliannau iechyd gwell.

Sut rydym yn gweithio

Rydym yn cyfarfod yn fisol â'r Grŵp Cyfeirio Clinigol, sy'n dwyn ynghyd glinigwyr profiadol o arbenigeddau iechyd menywod, colegau brenhinol, y byd academiaidd, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a sefydliadau eiriolaeth cleifion.

Ochr yn ochr â hyn, mae Grŵp Arweinyddiaeth yn darparu goruchwyliaeth strategol ac yn cynnwys arweinwyr clinigol ym meysydd iechyd menywod, addysg, data a digidol, ac arweinwyr iechyd menywod o fyrddau iechyd (y sefydliadau sy'n gyfrifol am ddarparu gwasanaethau'r GIG) ledled Cymru.

Yn cefnogi'r grwpiau hyn mae is-grwpiau penodedig sy'n canolbwyntio ar:

- Hyfforddiant
- Cynllunio'r gweithlu
- Data
- Mynediad digidol
- Iechyd y cyhoedd

Gyda'i gilydd, mae'r grwpiau hyn yn sicrhau dull cydweithredol ac integredig i hybu iechyd menywod yng Nghymru.



Lleisiau menywod wrth wraidd y cynllun

Lluniwyd Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru gan leisiau dros 4,000 o fenywod. Roedd eu profiadau bywyd yn ganolog i'w ddyluniad, gan sicrhau bod y cynllun yn adlewyrchu realiti menywod sy'n byw yng Nghymru.

Wrth i ni symud o strategaeth i gyflawni, mae ein hymrwymiad i gyd-gynhyrchu yn gryf o hyd. Eleni, gweithiom â phlant ysgol a phobl ifanc ledled Cymru i gyd-ddylunio deunyddiau dysgu newydd i'r rhai 11–16 oed. Mae'r adnoddau hyn yn cefnogi llythrennedd iechyd ar iechyd mislifol, endometriosis, iechyd y pelfis a'r menopos, gan sicrhau bod y cynnwys yn berthnasol, wedi'i seilio ar dystiolaeth ac yn hygyrch i ddysgwyr amrywiol.

Rydym yn cymhwyso'r un egwyddorion i ddatblygu gwefan Iechyd Menywod newydd GIG Cymru. Mae menywod ledled Cymru, gan gynnwys grwpiau nad dydynt yn cael eu cynrychioli'n ddigonol, wedi helpu i lunio ei dyluniad, ei llywio a'i chynnwys. Mae eu mewnwelediadau'n llywio penderfyniadau ynghylch sut mae gwytodaeth wedi'i strwythuro, y mathau o gyfryngau sy'n cael eu defnyddio a sut mae'r wefan yn teimlo ar y dyfeisiau y mae menywod yn eu defnyddio fwyaf, yn enwedig ffonau symudol. Mae ymgysylltiad yn mynd rhagddo ac mae adborth amser real yn parhau i lywio gwelliannau a sicrhau bod y plattform yn parhau'n berthnasol dros amser.





Ein gweledigaeth yw, ymhen 10 mlynedd:



Bydd menywod yn gallu manteisio'n well ar wasanaethau iechyd, gan gynnwys gwybodaeth am iechyd, gyda ffocws ar atal, deilliannau iechyd gwell a llai o anghydraddoldebau ym maes iechyd.

Bydd ein gweithlu'n briodol o fedrus ac wedi'i hyfforddi'n fedrus i gyflwyno iechyd menywod mewn amrywiaeth o leoliadau, gan ddarparu ar gyfer amrywiaeth o gymhlethdodau.

Bydd byrddau iechyd yn blaenoriaethu gwasanaethau iechyd menywod drwy gydol cwrs bywyd ac yn gwrandao ar leisiau menywod, a gweithredu arnynt, wrth ddatblygu'r gwasanaethau hyn.

Bydd data a gesglir ar draws Cymru ym mhob gwasanaeth, ni waeth beth yw'r arbenigedd, yn cael ei wahanu yn ôl rhywedd a rhyw. Bydd y data hwn yn cael ei ddefnyddio i ddeall anghenion iechyd menywod yn well, trwy ymchwil ac arloesi, i wella darpariaeth gwasanaethau a deilliannau.



Datganiad gan Dr Helen Munro

Eleni, gwelwyd llwyddiant wrth roi cam cyntaf Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru ar waith. Mae wedi bod yn gyffrous ac yn heriol, ac mae cydweithio wedi sbarduno cynnydd ar draws pob un o'r wyth maes â blaenoriaeth.

Un o'r cyflawniadau allweddol oedd cydweithio â byrddau iechyd i ddylunio hybiau iechyd menywod, a gefnogwyd gan angerdd arweinwyr clinigol, gweledigaeth uwch swyddogion cyfrifol ac ymgysylltiad ystyrlon y rhai sydd â phrofiad bywyd.

Mae cynhwysiant wrth wraidd y Cynllun o hyd, gan sicrhau ymgysylltiad gweithredol â chymunedau amrywiol a chryfhau lleisiau menywod mewn llunio eu gwasanaethau iechyd. Rydym hefyd wedi canolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth o gyflyrau sy'n effeithio ar fenywod a nodi cyfleoedd ymchwil i helpu i gau'r bwlch iechyd rhwng y rhywiau – gan ofyn bob amser, "Beth mae hyn yn ei olygu i fenywod?"

Bu'n fraint i mi gael arwain y Rhwydwaith drwy'r cam cyntaf hwn. Mae llawer mwy i'w gyflawni ac edrychwn ymlaen at adeiladu ar y sylfaen hon o waith caled a chydweithio yn y flwyddyn sydd i ddod. Iechyd menywod yw iechyd pawb.



Dr Helen Munro

Arweinydd Clinigol, Y Rhwydwaith Clinigol
Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod



Mae cynhwysiant wrth wraidd y Cynllun o hyd, gan sicrhau ymgysylltiad gweithredol â chymunedau amrywiol a chryfhau lleisiau menywod mewn llunio eu gwasanaethau iechyd.

Cynnydd yn erbyn
ymrwymïadau cyflawni:
blaenoriaethau
gweinidogol



2. Cynnydd yn erbyn ymrwymïadau cyflawni: blaenoriaethau gweinidogol

2.1. Hybiau Iechyd Menywod

Mae Hybiau Iechyd Menywod yn ffordd newydd o drefnu a darparu gofal i fenywod ledled Cymru. Yn hytrach na bod yn un adeilad neu ganolfan, mae'r hybiau hyn yn cynrychioli dull cydgysylltiedig gan bob bwrdd iechyd i'w gwneud hi'n haws i fenywod fanteisio ar y gofal sydd ei angen arnynt, ym mhob cam bywyd. Y nod yw sicrhau mynediad teg a hawdd i bawb, pa le bynnag y maent yn byw a beth bynnag fo'u cefndir.

Yn ystod y flwyddyn gyntaf, mae byrddau iechyd wedi canolbwyntio ar ddeall anghenion eu cymunedau lleol a datblygu 'hybiau braenaru'. Mae'r hybiau braenaru hyn yn fersiynau cynnar sy'n helpu i brofi a llunio sut bydd y dull newydd yn gweithio'n ymarferol.

Y prif feysydd â ffocws yw:



Iechyd mislifol (helpu â'r mislif a chyflyrau cysylltiedig)



Atal cenhedlu (cymorth i wneud dewisiadau am feichiogrwydd)



Y menopos (arweiniad a gofal ar gyfer newidiadau sy'n digwydd yn ddiweddarach mewn bywyd)





Mae cerrig milltir allweddol yn 2025 yn cynnwys:



- **Sefydlu sylfeini** – Recriwtio rheolwyr prosiect a hyrwyddwyr cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant (EDI) yn y Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod. Penodi arweinyddwyr clinigol ac uwch swyddogion cyfrifol ym mhob un o sefydliadau GIG Cymru.
- **Cyllid gan Lywodraeth Cymru** – Trefnwyd bod £3 miliwn ar gael gan Lywodraeth Cymru, gyda tharged i bob bwrdd iechyd agor hwb braenaru erbyn mis Mawrth 2026.
- **Ymgysylltu â rhanddeiliaid** – Lluniodd y Digwyddiad Rhanddeiliaid Iechyd Menywod Cymru Gyfan cyntaf ym mis Mawrth y model hybiau a'r fframwaith cyd-gynhyrchu.
- **Dylunio a chynllunio** – Symudodd byrddau iechyd ymlaen o gwmpasu ac ymgysylltu â rhanddeiliaid i gynlluniau ar gyfer hybiau braenaru a datblygu achosion busnes i sicrhau modelau cyllid cynaliadwy.
- **Ymwreiddio cyd-gynhyrchu** – Cynhaliwyd gweithdai a grwpiau ffocws â dinasyddion a rhanddeiliaid ehangach i sicrhau bod gwasanaethau'n adlewyrchu anghenion menywod.
- **Ymchwil ac arloes**– Lanswyd buddsoddiad mewn Canolfan Ymchwil Iechyd Menywod, ochr yn ochr â cheisiadau cyllid ail gam.
- **Canllaw gweithredu clinigol**: Crëwyd canllaw ymarferol ar y cyd â rhanddeiliaid ledled Cymru i helpu byrddau iechyd i gynllunio a chyflwyno eu Hybiau'n effeithiol.

Erbyn mis Rhagfyr 2025, roedd pob bwrdd iechyd yn cynllunio eu Hybiau'n weithredol, gan osod y sylfeini ar gyfer yr agoriadau cyntaf ar ddechrau 2026 – sef cam mawr tuag at weledigaeth 10 mlynedd y Cynllun.



Hybiau Iechyd Menywod yng Nghymru



Pruddglwyf

"Nid iechyd atgennedlu yn unig yw Iechyd Menywod"

Sarah Murphy
Gweinidog Iechyd Meddwl

"Meddwl am fy nain..."

RHANNU'R HYN RYDYM WEDI'I DDUYSEU HEDDIW

Camwybodaeth

Gadewch i ni **oresgyn** rhwystrau!

Beth sy'n gweithio i wahanol ardaloedd yng Nghymru?

Manteliol ar boeddi o ragoriaeth

Mapio Hybiau Iechyd Menywod

- Gweithwyr proffesiynol
- Meddygon Teulu
- Staff gweinidodol

Hybiau

- Yn esblygu dros amser
- Prif bryderon
- Anghydraddoldebau diffyg data

- Rhwystrau
- Cyllid
- Tŷ
- Rhai lleoliadau gwledig

MAE ARWEINYDDIAET YN ALLWEDDOL I GAEL POBL I DATBLYGU'R HYBIAU

Iechyd rhywiol yng Nghymru

Nod - cael gwared ar achosion newydd yng Nghymru

HEP

HIV

MAE ANGEN ASESU ANGHENION

Erthyllu

Defnyddio'r bilcen

Dylanwad cyfringau cymdeithasol

Mynd â'r gwasanaeth at y bobl!

Ymysg

Ymysg

Ymysg

Bws Iechyd Rhywiol

Dewch i gael prawf

Iechyd rhywiol - ar y ffordd

Fferyllfa gymunedol

P.I.P.s

MAE GAN FFERYLLFEYDD CYMUNEDOL RÔL HOLLBWYSIG Mewn darparu dulliau atal cenhedu

Peilot STI

DEWISWCH FFERYLLFA

- Data a seilwaith cenedlaethol

Gofal sylfaenol a datblygu clystyrau

2.4m o alwadau i feddygfeydd teulu

Sut ydym ni'n helpu?

Cyathrebu hygyr

Defnyddio timau anl-broffesiynol

Defnyddio clystyrau i gael tratrodaeth

Defnyddio delweddau

Rhaid i ofal sylfaenol fod yn sefydlog

Mae angen mwy o gyllideb arnom

Pecyn Cymorth WHH PCWHF - Lerpwl

Achos busnes

DATA

TE

Dechrau gyda'r hyn sydd gennych

Manteliol ar nyrsia a echnorthwy wyr nyrsio

Hyfwyddwch arllanw a dadansoddiad costau

Mae defnyddio'r un sysfemau TE yn helpu

EIN GWELEDIGAETH

Mynediad cyfeus i fenywod

Grymuso eich timau amlddisgyblaethol

Sut olwg allai fod ar HIMau?

ANGHYDRADDOLDEBAU

Rydyn ni'n byw bywydau hiraeh ond nid bywydau iachaeh

Pwy sy'n cael eu gweld a pha wasanaethau y gallant fanteliol

Strategaeth iechyd menywod yw'r llyfer ar gyfer

GWEITHREDU!

Mae mynediad at ofal yn **Wael**

Yn weithredol a drosolwyd yr rhywiol

Canolfannau

016 Lloegr

Lower Hamlets

Llawr gwlad ar wplau rhithwic digwyddiadau

Dysgu gan gymunedau lleol

Wang Lists

C1. OSOP HIM O FEWN GWASANAETHAU PRESENOL

Hunangyfeirio

Rheoli disgwyladau

Cynllun gotal a reimm

Asesiad anghenion

Hub? Hwb? Rhwydwaith? Pa iaith ydym ni'n ei defnyddio?

Pa iaith ydym ni'n ei defnyddio?

Hwb fel man rhesgol?

A oes angen hwb arnom?

Arweinyddiaeth

C2. Pa wasanaethau i'w cynnig?

Swirfoddolwy

Gallw i mewn yn erbyn atgyfeirio

Yohwanegu mamolaeth (gwasanaeth sganiaeth gymunedol)

(Hunan-brysbenno)

Peidiwch ag osgoi mynediad agored

Nifer o opsllynau

Modur Cafi

Pa wasanaeth hofftechi chi ei gael?

C3. Sut ydym ni'n cyrraedd y fan honno?

Angen casglu data

Mapio rhanbarthol

Hyfforddiant

Pod ag arian/leifon yn ôl i Bowys

Asesiad anghenion

Sawl hwb sydd eu hangen arnom?

Peall cyd-gynhyrchu /cyd-dylunio

Mesur llwyddiant

Ble mae'r problemau MAWR?

Dehongliad graffig o drafodaethau'r gweithdai ar gyfer Digwyddiad Rhanddeiliaid Iechyd Menywod Cymru Gyfan a drafododd 'Sut olwg allai fod ar Hybiau Iechyd Menywod yng Nghymru?', a gynhaliwyd ar 30 Medi 2024 yn Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru.

Delwedd gan EleanorBeer.com 2024 wedi'i haddasu i'r Gymraeg ar gyfer y cyhoeddiad hwn.

2.2 Gwefan Iechyd Menywod GIG Cymru

Darpariaeth bresennol

Mae tudalen iechyd menywod ar gael ar hyn o bryd, a lanswyd yn 2025, sy'n rhoi gwybodaeth iechyd i fenywod am yr wyth maes â blaenoriaeth a amlinellwyd yng Nghynllun Iechyd Menywod GIG Cymru. Mae'r dudalen hon hefyd yn cynnwys dolenni defnyddiol i adnoddau sy'n cynnig rhagor o wybodaeth ac arweiniad ar sut i gael gofal gan wasanaethau penodol.

Rydym bellach yn cydweithio'n agos â chydweithwyr yn y GIG i ehangu'r cynnwys i greu gwefan, gan sicrhau ei bod yn adlewyrchu anghenion a lleisiau menywod ledled Cymru.

Beth yw Gwefan Iechyd Menywod newydd GIG Cymru?

Mae Gwefan Iechyd Menywod GIG Cymru yn cael ei datblygu fel adnodd dibynadwy, dwyieithog ar-lein i gefnogi menywod ledled Cymru. Mae'r wefan wedi'i llunio trwy gyd-gynhyrchu, sy'n golygu ei bod wedi'i llywio gan brofiadau ac adborth menywod o bob cefndir, yn ogystal â gweithwyr iechyd proffesiynol a grwpiau cymunedol. Mae hyn yn sicrhau bod y wybodaeth a'r cymorth wir yn adlewyrchu'r hyn sydd ei angen a'i eisiau ar fenywod.

Diben a nodweddion

Bydd y wefan yn blatfform canolog ar gyfer gwybodaeth glir a dibynadwy am iechyd menywod, gan ei gwneud hi'n haws i fenywod ddod o hyd i atebion a chymorth ym mhob cam bywyd. Mae wedi'i llunio i helpu ag atal, ymyrraeth gynnar a bydd yn tywys menywod at y gofal cywir pan fydd ei angen arnynt. Bydd y wefan yn dilyn safonau GIG Cymru o ran hygyrchedd a diogelwch gwybodaeth a bydd ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg.

The screenshot shows the GIG Cymru website interface. At the top, there's a navigation bar with links for 'GIG 111 Cymru', 'GIG yn Lloegr', 'GIG yr Alban', and 'GIG Gogledd Iwerddon'. Below this is a search bar and a language selector set to 'Chwilio'. The main content area is titled 'Iechyd Menywod' and includes a sub-header 'Croeso i Adnoddau Iechyd Menywod Cymru'. A list of conditions is provided, including 'Iechyd Mislifol', 'Endometriosis ac Adenomyosis', 'Atal Cenhedu, Atal Cenhedu Ôl-enedigol a Gofal Erthyliad', 'Iechyd Cyn Cenhedu', 'Iechyd y Pelfis ac Anymatalaeth', 'Menopos', 'Trais yn erbyn Merched a Merched, Cam-drin Domestig, a Thrais Rhywiol', and 'Heneiddio'n Dda a Chyflyrau Hirdymor dros Gwrs Bywyd'. A call-to-action box for 'Cynllun Iechyd Menywod Cymru' is also visible, along with a grid of icons representing various conditions. The footer contains contact information and app download links for the App Store and Google Play.

Cyd-gynhyrchu ar waith

Trwy gydol y gwaith datblygu, mae tîm y prosiect yn cydweithio â grwpiau eiriolaeth, sefydliadau iechyd a menywod o wahanol gymunedau i wneud yn siŵr fod y wefan yn gynhwysol ac yn hygyrch. Cynhaliwyd gweithdai, sgysiau a sesiynau adborth ag ystod eang o sefydliadau ac unigolion, gan sicrhau bod y wefan yn gyfeillgar, yn hawdd ei defnyddio ac yn berthnasol i bawb. Mae'r dull hwn yn helpu i feithrin ymddiriedaeth ac yn sicrhau bod y wefan yn cael ei llunio gan leisiau a phrofiadau go iawn.

Sut mae'r wefan yn cyd-fynd â Chynllun Iechyd Menywod GIG Cymru

Mae Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru yn nodi ymrwymiad i wella'r gallu i fanteisio ar wybodaeth, addysg a chymorth dibynadwy i fenywod. Un o'i brif nodau yw mynd i'r afael ag anghydraddoldebau trwy ddarparu adnoddau digidol yn gyntaf sy'n bodloni anghenion iechyd a llesiant amrywiol menywod yng Nghymru.

Datblygu a chyd-gynhyrchu parhaus

Mae'r datblygu'n mynd rhagddo a bydd yn cael ei gyflawni mewn dau gam:

- **Cam 1:** Adeiladu'r wefan graidd ar blatfform GIG Cymru. Mae'r dyluniad, gosodiad a'r olwg a'r teimlad cyffredinol yn cael eu datblygu gan ein partneriaid yn Iechyd a Gofal Digidol Cymru (IGDC).

- **Cam 2:** Cyd-gynhyrchu cynnwys gyda menywod a rhanddeiliaid trwy weithdai a phrofion defnyddwyr, gan sicrhau bod y wefan yn adlewyrchu anghenion a phrofiadau go iawn.

Beth fyddwch yn dod o hyd iddo ar y wefan?

Bydd y wefan wedi'i threfnu o amgylch wyth prif flaenoriaeth Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru, sy'n cynnwys:

- Cymorth ar gyfer y mislif ac iechyd mislifol
- Gwybodaeth am gyflyrau fel endometriosis
- Arweiniad ar atal cenhedlu a beichiogrwydd
- Cymorth gydag iechyd y pelfis a'r menopos
- Adnoddau ar gyfer y rhai y mae trais neu gam-drin rhywiol wedi effeithio arnynt
- Cyngor ar sut y gallwn fyw'n dda wrth i ni heneiddio.

Mae hyn yn dwyn ynghyd wybodaeth ddibynadwy ar gyfer menywod a'u cefnogwyr ym mhob cam bywyd, gan ei gwneud hi'n haws dod o hyd i'r hyn sydd bwysicaf.

Camau nesaf

Disgwylir i'r wefan gael ei lansio ar ddechrau gwanwyn 2026, gan helpu menywod i deimlo'n wybodus a'u bod yn cael eu cefnogi wrth wneud penderfyniadau am eu hiechyd.



2.3 Gwella llythrennedd iechedd mewn ysgolion

Yn 2025, lansiom ddeunyddiau dysgu dwyieithog, sy'n addas i bobl ifanc, ar gyfer ysgolion uwchradd ledled Cymru. Lluniwyd yr adnoddau hyn ar y cyd â phobl ifanc, nyrsys ysgol a phartneriaid addysg er mwyn sicrhau eu bod yn hygyrch, yn berthnasol ac wedi'u seilio ar dystiolaeth.

Dechreuwyd datblygu'r cysyniad cychwynnol yn ystod haf 2025, gyda Bwrdd Ieuenctid Caerdydd a'r Fro yn tynnu sylw at yr angen am wybodaeth ddisylw, fel codau QR a themau hawdd eu chwilio, y gellid mynd atynt yn breifat er mwyn osgoi annifyrrwch. Trwy gydol yr hydref, cydweithiom yn agos ag ysgolion a myfyrwyr, gan gasglu adborth trwy sesiynau ar-lein a wyneb-yn-wyneb. Helpodd ymgysylltu ag Ysgol Pentrefafod i fireinio'r deunyddiau i fodloni anghenion dysgwyr amrywiol. Canmolodd nyrsys ysgol yr adnoddau a chwarae rôl allweddol wrth helpu i ddiffinio'r hyn y dylai'r deunyddiau ei gynnwys, yn ogystal â llunio'r gwaith o'u cyflwyno a'u dosbarthu'n ymarferol.

Mae'r cynhyrchion terfynol yn cynnwys:

- Poster ar gyfer lleoliadau disylw fel toiledau
- Cardiau busnes bach â chodau QR y gall myfyrwyr eu cadw a chwilio am wybodaeth yn breifat

- Tafenni gyda gwybodaeth ychwanegol y gall nyrsys ysgol eu dosbarthu.

Mae'r adnoddau'n canolbwyntio ar bedair agwedd allweddol ar iechedd menywod, sef:

- **Iechedd mislifol:** Deall y mislif a phryd i ofyn am gymorth
- **Endometriosis:** Codi ymwybyddiaeth o gyflwr sy'n gallu achosi poen a symptomau eraill
- **Iechedd y pelfis:** Gofalu am iechedd y bledren a'r coluddyn
- **Y menopos:** Ymdrin â'r newidiadau sy'n digwydd pan fydd y mislif yn dod i ben.

Roedd yr holl ddeunyddiau ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg ar gyfer y digwyddiad lansio swyddogol ar 1 Rhagfyr. Roedd y Gweinidog Iechedd Meddwl a Llesiant, Sarah Murphy AS, yn bresennol yn y lansiad, gan nodi carreg filltir allweddol ar gyfer y prosiect.

Beth yw iechedd menywod?

What's women's health?

O fislif i iechedd y pelfis, mae iechedd menywod yn bwysig drwy gydol eu hoes.

From periods to pelvic health, women's health matters throughout life.

Mae dysgu mwy am y corff a phroffadau menywod yn helpu i greu byd mwy cefnogl, gywabus a chyfartal i bda'u ohonon, ac yn rhoi'r offer i ti aron yn iach drwy gydol dy oes.

Learning more about the body and the experiences of women helps to create a more supportive, informed, and equal world for us all, and gives you the tools to stay healthy throughout life.

Dysga fwy am iechedd menywod.

Learn more about women's health.

Sganiau neu chwilio

Beth yw iechedd menywod Cymru?

Scan or search

What's women's health Wales?

Beth yw endometriosis?

What's endometriosis?

Mae gan tua 155,000 o fenywod yng Nghymru endometriosis.

Around 155,000 women in Wales have endometriosis.

Endometriosis yw pan geir meinwe debyg i lein y groth mewn rhannau eraill o'r corff. I rai pobl, gall hyn achosi mislif poenus, poen pelfig, ac anawsterau beichiogi.

Endometriosis is when tissue similar to the lining of the womb, is found in other parts of the body. For some people, this may cause painful periods, pelvic pain, and difficulties getting pregnant.

Dysga fwy am beth yw e a sut mae'n cael ei drin.

Learn more about what it is and how it is treated.

Sganiau neu chwilio

Beth yw iechedd menywod Cymru?

Scan or search

What's women's health Wales?

Cynnydd yn erbyn
ymrwymïadau cyflawni:
meysydd â blaenoriaeth

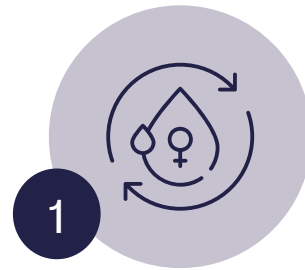


3. Cynnydd yn erbyn ymrwymadau cyflawni: meysydd â blaenoriaeth

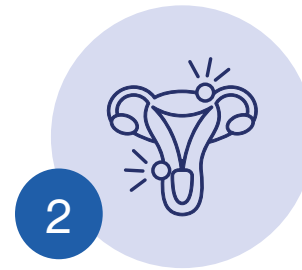
Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru – uchafbwyntiau Blwyddyn 1

Mae iechyd gwell i fenywod yn golygu teuluoedd a chymunedau cryfach ac iachach. Mae'r adroddiad blynyddol hwn yn rhannu rhai o brif gyflawniadau blwyddyn gyntaf Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru.

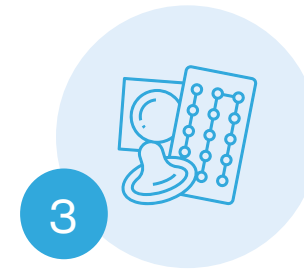
Mae'r Cynllun yn nodi 64 o gamau gweithredu ar draws wyth maes â blaenoriaeth, sy'n cynnwys iechyd mislifol, y menopos, atal cenhedlu, mynediad at wasanaethau, iechyd meddwl, iechyd atgenhedlu, addysg ac ymwybyddiaeth, a datblygu'r gweithlu. Mae'r camau gweithredu hyn yn cael eu cyflawni mewn camau, gyda ffocws cryf ar flaenoriaethau tymor byr ar gyfer 2025–2027.



1 Iechyd mislifol



2 Endometriosis ac Adenomyosis



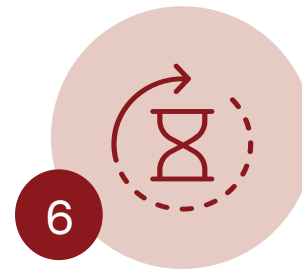
3 Atal cenhedlu, atal cenhedlu ôl-enedigol a gofal erthylu



4 Iechyd cyn cenhedlu



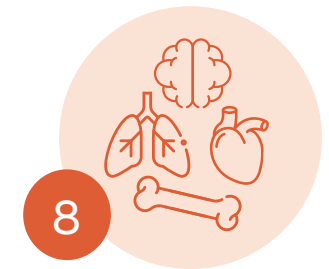
5 Iechyd y pelfis ac anymataliaeth



6 Y menopos



7 Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol



8 Heneiddio'n dda a chyflyrau hirdymor dros gwrs bywyd

Beth a gyflawnwyd hyd yn hyn?

Rydym wedi gwneud cynnydd cryf ym Mlwyddyn 1. Mae'r rhan fwyaf o'r 64 o gamau gweithredu yn yr arfaeth ac mae momentwm yn cynyddu ar draws pob un o'r meysydd â blaenoriaeth:

- Mae cynlluniau ar waith ar gyfer pob un o'r 30 cam gweithredu tymor byr (sy'n canolbwyntio ar 2025–2027).
- Mae ugain o'r ddau ar hugain o gamau gweithredu tymor canolig (i'w cyflawni cyn pen pum mlynedd) eisoes yn mynd rhagddynt.
- Mae tri o'r deuddeg o gamau gweithredu tymor hir (i'w cyflawni dros 10 mlynedd) wedi dechrau.



Rhagor o gyflawniadau allweddol o Flwyddyn 1

Mae'r adroddiad hwn yn ymhelaethu ar rai o gyflawniadau allweddol Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru ac yn tynnu sylw at gerrig milltir pwysig a gyrhaeddwyd yn ystod y flwyddyn gyntaf:

- Mae prototeip o ficrowefan Urddas Mislif ar gael erbyn hyn, gan gefnogi mynediad gwell at gynhyrchion a gwybodaeth.
- Mae pob bwrdd iechyd wedi symud i gam gweithredu'r Hybiau Iechyd Menywod, gan ddod â gwasanaethau'n agosach at gymunedau.
- Lanswyd deunyddiau dysgu ar gyfer ysgolion â Gweinidog Iechyd Meddwl a Llesiant Cymru ar 1 Rhagfyr 2025, gan helpu i wella ymwybyddiaeth ymhlith pobl ifanc.
- Mae gwaith i ddatblygu model cynaliadwy a theg ar gyfer gofal erthylu yng Nghymru yn mynd rhagddo.
- Mae cydweithio'n mynd rhagddo ar arolygon profiad cleifion a llwybrau ar gyfer cyflyrau fel enseffalomyelitis myalgig (ME) / syndrom blinder cronig (CFS), gan sicrhau bod gwasanaethau'n adlewyrchu anghenion menywod.



Dim ond y dechrau yw Blwyddyn 1 – gyda'n gilydd, rydym yn llunio dyfodol iachach i fenywod yng Nghymru.

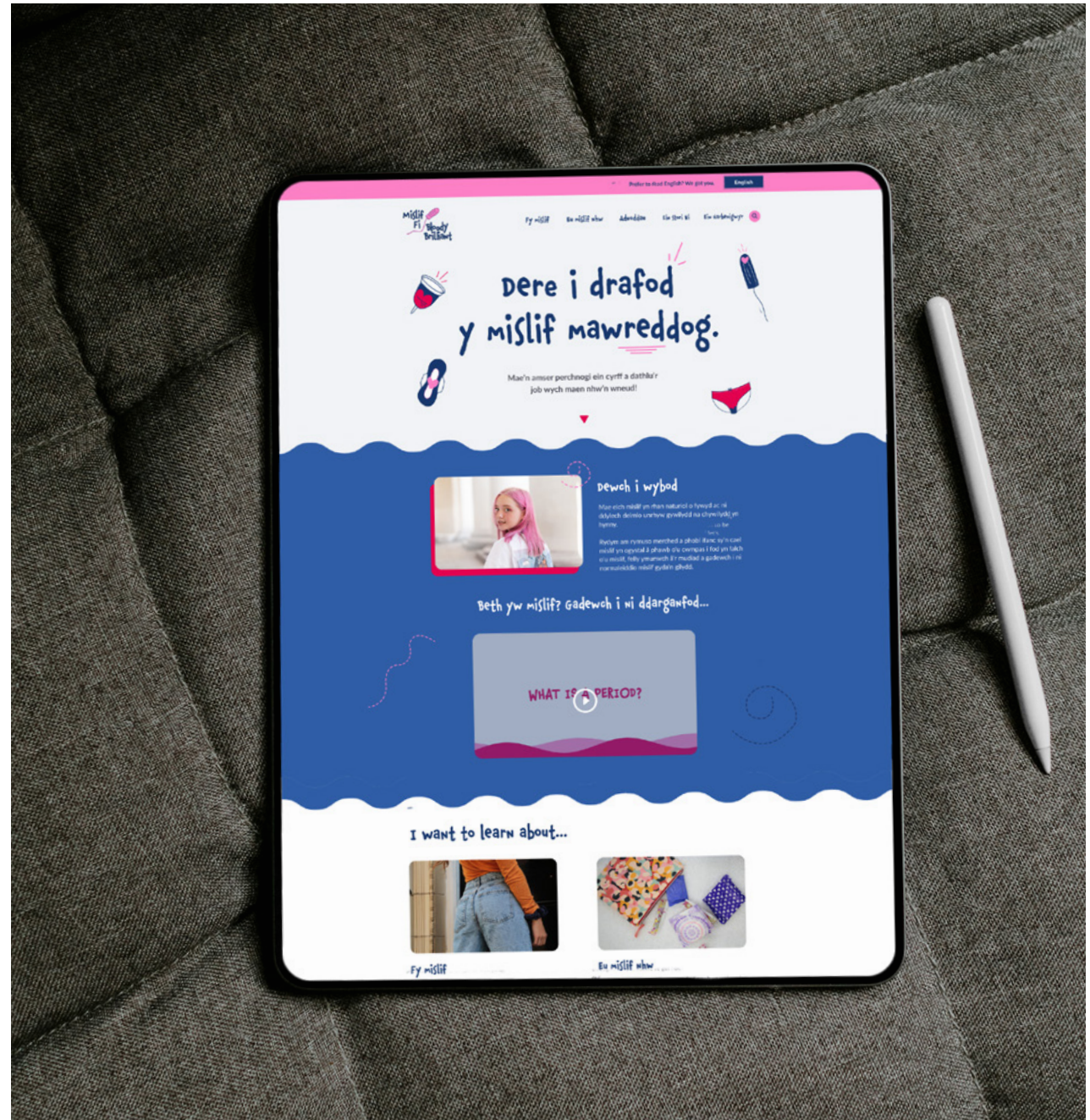


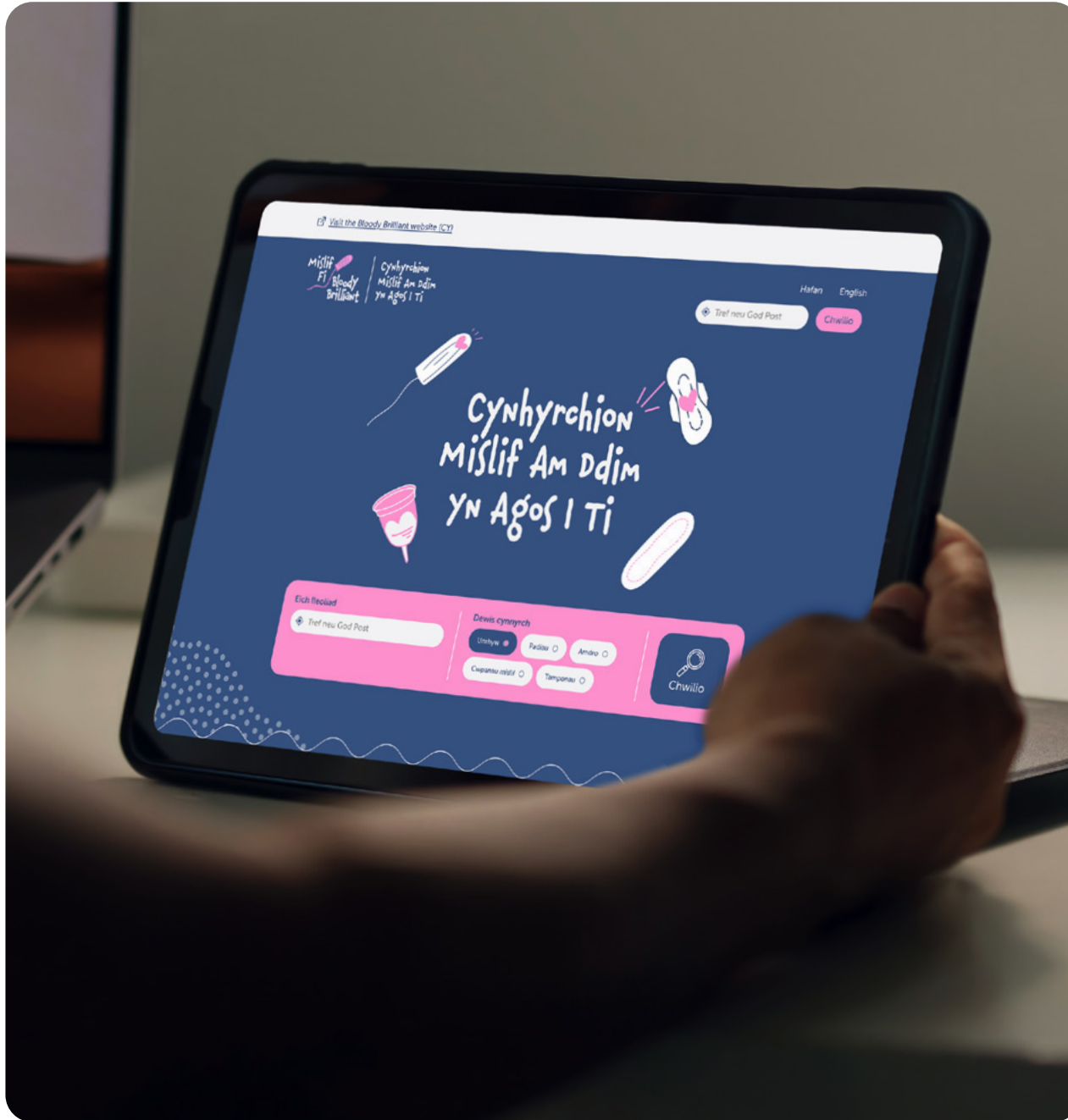
Iechyd Mislifol

Mislif Fi

Mae Mislif Fi yn wefan bwrpasol ar gyfer gwybodaeth am iechyd mislifol yng Nghymru. Mae'n cynnig cyngor clir a chefnogol am y mislif a phynciau cysylltiedig, gyda'r nod o leihau stigma a helpu pobl i ddeall beth sy'n normal a phryd i gael cymorth. Yn 2025, roedd y gwaith yn canolbwyntio ar adnewyddu'r brand i wneud y wefan yn fwy deniadol a hawdd ei defnyddio. Mae hyn yn cynnwys gosodiad newydd, diweddarau'r lliwiau, darluniau ffres a nodweddion rhyngweithiol sydd wedi'u llunio i'w gwneud yn haws i gael a deall gwybodaeth.

Erbyn mis Rhagfyr 2025, roedd prototeip o'r hafan newydd yn barod i'w adolygu, gan nodi cam cyffrous tuag at ail-lansio'n llawn. Bydd y gwelliannau hyn yn helpu i sicrhau bod y wefan yn parhau i fod yn adnodd cefnogol a hygyrch i ferched a phobl ifanc ledled Cymru.





Map Urddas Mislif: cynnyrch mislif am ddim

Mae'r gallu i gael cynnyrch mislif am ddim yn rhan bwysig o gefnogi urddas a llesiant menywod a merched. Mae'r Map Urddas Mislif yn offeryn ar-lein sy'n helpu pobl yng Nghymru i ddod o hyd i gynnyrch mislif am ddim yn hawdd yn eu hardal leol. Yn 2025, lanswyd microwefan bwrpasol, gan ei gwneud hi hyd yn oed yn haws chwilio am gynnyrch yn ôl yr angen. Mae'r diweddariadau'n cynnwys categorïau cynnyrch newydd, hidlwyr chwilio gwell ac arweiniad clir i helpu ymwelwyr i lywio'r wefan yn hyderus. Mae'r gwelliannau hyn yn sicrhau bod cynnyrch mislif am ddim yn hygyrch i bawb sydd ei angen, gan gefnogi urddas mislif a llesiant ledled Cymru.



Endometriosis ac Adenomyosis

Addysg a hyfforddiant i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mae gwella dealltwriaeth o gyflyrau fel endometriosis ac adenomyosis yn hollbwysig ar gyfer diagnosis amserol a gofal gwell. I gefnogi hyn, mae Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) wedi datblygu modiwl e-ddysgu newydd wedi'i dargedu at bob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, sydd ar gael i weithlu GIG Cymru trwy blatfform Y Tŷ Dysgu.

Mae'r modiwl, a gymeradwywyd gan y Grŵp Nyrsys Endometriosis a'r Grŵp Cyfeirio Clinigol, yn cynnwys cyfweiliadau â chleifion i ddod â phrofiadau go iawn yn fyw a dyfnhau dealltwriaeth broffesiynol. Mae wedi'i drefnu i'w gyhoeddi ym mis Chwefror 2026 a bydd yn cael ei hyrwyddo trwy gyfryngau cymdeithasol a dulliau cyfathrebu â'r gweithlu.

Chwilio'r safle

English Logio i mewn

Hafan Canllawiau Cofrestru Hybiau Dysgu

Croeso i Y Tŷ Dysgu

Y Tŷ Dysgu yw eich canolfan ddysgu bwrpasol ar gyfer holl staff iechyd a gofal ledled Cymru. Archwiliwch ystod eang o **adnoddau addysgol**, ymunwch â **digwyddiadau DPP byw**, a chael mynediad at **recordiadau ar alw** – pob un wedi'i gynllunio i gefnogi eich datblygiad proffesiynol a'ch dysgu gydol oes.

Sign Up Sign Up Guidance

Pori (Ar y gorwel) Hybiau Dysgu



Atal Cenhedlu, Atal Cenhedlu Ôl-enedigol a Gofal Erthyly

Gofal erthyly: gwella mynediad a thegwch

Mae Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru yn cydnabod pwysigrwydd sicrhau y gall pob menyw gael gofal diogel, amserol a thosturiol, gan gynnwys ar gyfer sefyllfaoedd mwy cymhleth a all godi'n ddiweddarach yn ystod beichiogrwydd. Ar hyn o bryd, caiff gwasanaethau ar gyfer yr achosion anarferol hyn eu darparu gan ddarparwr annibynnol, sy'n golygu y gallai fod angen i rai menywod deithio pellter sylweddol, weithiau y tu allan i Gymru, i gael gofal priodol. Gall hyn greu heriau emosiynol, ariannol ac iechyd ychwanegol.

Trwy gydol 2026, byddwn ni, ochr yn ochr â Llywodraeth Cymru a Chydbwyllgor Clinigol GIG Cymru a phartneriaid ehangach, yn cydweithio i lunio gwasanaethau erthyly cynaliadwy a theg.

Mae blaenoriaethu'n cynnwys:

- Lleihau amrywiad mewn gwasanaethau arferol
- Creu llwybr pwrpasol ar gyfer gwasanaethau nad ydynt yn arferol
- Datblygu gweithlu cynaliadwy â hyfforddiant arbenigol

- Sicrhau bod gofal yn canolbwyntio ar y claf ac yn cydymffurfio ag arweiniad y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

Bydd y gwaith hwn yn sicrhau y gall menywod yng Nghymru gael y gofal sydd ei angen arnynt mor agos â phosibl at adref, heb straen nac oedi diangen.

Addysg a hyfforddiant: atal cenhedlu a gofal ôl-enedigol

Mae cefnogi iechyd a llesiant menywod yn golygu gwneud yn siŵr fod pawb yn gallu cael y wybodaeth a'r gofal cywir ym mhob cam bywyd. Dau faes pwysig yw atal cenhedlu (dulliau i atal beichiogrwydd) a gofal ôl-enedigol, sef y cymorth mae menywod yn ei gael ar ôl rhoi genedigaeth.

Beth sy'n digwydd yng Nghymru?

Er mwyn helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i ddarparu'r gofal gorau posibl, mae cyrsiau hyfforddiant ar-lein newydd yn cael eu datblygu.

Mae'r cyrsiau hyn wedi'u llunio ar gyfer pobl sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru, fel meddygon, nyrsys a bydwragedd, a byddant yn canolbwyntio ar:

- **Atal cenhedlu** – rhoi gwybodaeth gyfredol a chyingor ymarferol i staff er mwyn iddynt allu cynorthwyo menywod i wneud dewisiadau sy'n addas iddyn nhw.
- **Atal cenhedlu ar ôl genedigaeth (atal cenhedlu ôl-enedigol)** helpu gweithwyr proffesiynol i ddeall sut i gefnogi anghenion menywod yn ystod y cyfnod pwysig hwn.

Mae'r cyrsiau hyn yn cael eu creu gyda mewnbwn gan arbenigwyr a phobl sydd â phrofiad personol, a byddant ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg. Y nod yw gwneud yn siŵr fod pob menyw yng Nghymru yn cael gofal cyson o ansawdd uchel, pa le bynnag y maent yn byw.

Sut bydd hyn yn helpu?

Trwy ddarparu hyfforddiant clir sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth, bydd yr adnoddau hyn yn helpu gweithwyr iechyd proffesiynol ledled Cymru i ddarparu'r cymorth cywir ar yr adeg gywir. Mae hyn yn golygu y gall menywod deimlo'n hyderus y bydd eu hanghenion atgenhedlu yn cael eu deall a'u bodloni ym mhob cam bywyd. This means women can feel confident that their reproductive needs will be understood and met at every stage of life.



Iechyd Cyn Cenedlu

Ymarfer gwranddo ar iechyd cyn cenedlu

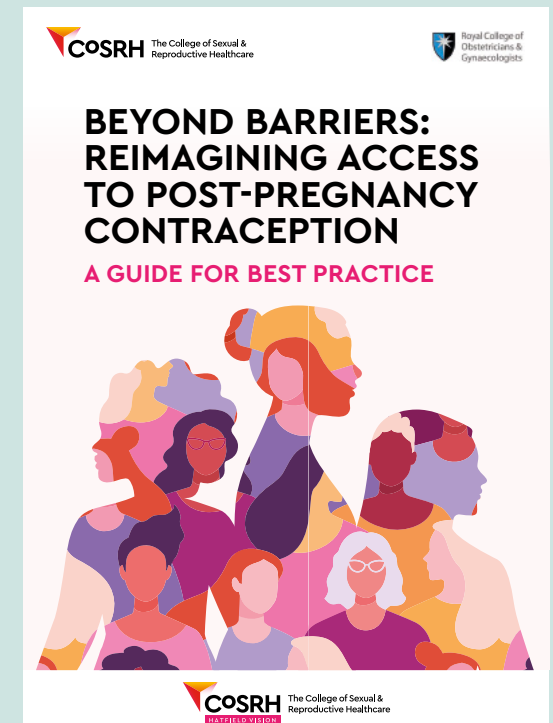
Mae cefnogi menywod cyn beichiogrwydd yn hollbwysig er mwyn gwella deilliannau iechyd i famau a babanod. Mae gofal cyn cenedlu yn helpu menywod i wneud dewisiadau gwybodus, rheoli cyflyrau iechyd presennol a chael cyngor sy'n gallu lleihau risgiau yn ystod beichiogrwydd.

Cynhaliwyd ymchwil i ddeall beth mae gofal cyn cenedlu yn ei olygu i fenywod yng Nghymru, a chaiff y canlyniadau eu cyhoeddi yn 2026. Bydd y mewnwelediadau hyn yn ffurfio sail i ddylunio gwasanaethau sy'n bodloni anghenion menywod yn well a byddant yn llywio datblygiad yr adran gofal cyn cenedlu ar Wefan Iechyd Menywod GIG Cymru.

Gan adeiladu ar yr ymchwil hon, byddwn yn cydweithio â phartneriaid fel Coleg Brenhinol y Bydwagedd (RCM) Cymru a'r Coleg Nyrsio Brenhinol, i archwilio sut gall bydwagedd a nyrsys cymunedol chwarae rôl fwy wrth gefnogi iechyd cyn cenedlu. Byddwn hefyd yn cydweithio â Llywodraeth Cymru a byrddau iechyd i ddatblygu polisi ac arweiniad sy'n sail i argymhellion y gwaith hwn ac yn eu cefnogi.

Cyfrannu at 'Beyond Barriers: Reimagining Access To Post-Pregnancy Contraception'

Mae atal cenedlu ôl-enedigol yn hanfodol i gefnogi iechyd a llesiant menywod ar ôl beichiogrwydd. Mae'n helpu menywod i wneud dewisiadau gwybodus am gynllunio teulu ac yn lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â beichiogrwyddau'n agos at ei gilydd. Cyfrannom at adroddiad cenedlaethol a luniwyd gan y Coleg Gofal Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlu (CoSRH), gan gynnig safbwynt Cymreig ar y mater pwysig hwn. Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y ffaith bod mynediad at ddulliau atal cenedlu ôl-enedigol yn anghyson ar draws y DU ar hyn o bryd, gan greu'r hyn sy'n aml yn cael ei ddisgrifio'n 'loteri codau post'. Mae'r adroddiad yn dadlau o blaid newid ar draws y system i integreiddio atal cenedlu ôl-enedigol mewn gofal mamolaeth, gan sicrhau bod gan bob menyw fynediad teg at gyngor a gwasanaethau. Er bod y ffocws ar y cyfnod ar ôl beichiogrwydd, mae'r adroddiad hefyd yn ystyried iechyd rhwng beichiogrwyddau a gofal cyn beichiogrwydd, gan gydnabod pwysigrwydd parhad ar hyd taith atgenhedlu menyw.





Iechyd y Pelfis ac Anymataliaeth

Mae iechyd y pelfis yn cyfeirio at lesiant cyhyrau llawr y pelfis a'r organau y maent yn eu cynnal – gan gynnwys y bledren, y coluddyn a'r system atgenhedlu. Pan nad yw'r cyhyrau hyn yn gweithredu'n gywir, gall ystod o gyflyrau ddigwydd sydd, gyda'i gilydd, yn cael eu galw'n gamweithrediad llawr y pelfis. Y symptomau mwyaf cyffredin yw anymataliaeth wrinol (y bledren yn gollwng), prolaps organau'r pelfis (pan fydd organau'n cwmpo o'u safle arferol) ac anymataliaeth ysgarthol (y coluddyn yn gollwng). Mae problemau eraill yn cynnwys cael trafferth gwacáu'r bledren neu'r coluddyn, camweithrediad rhywiol a phoen cronig yn y pelfis. Mae'r cyflyrau hyn yn gyffredin a gallant effeithio ar bobl yn ystod unrhyw gam mewn bywyd, gan gynnwys yn ystod beichiogrwydd, ar ôl rhoi genedigaeth ac yn ystod y menopos. Yn aml, gall asesiad cynnar ac ymyriadau syml helpu ac mae gofal arbenigol ar gael ar gyfer achosion mwy cymhleth.

Gwella gwasanaethau yng Nghymru

Mae GIG Cymru wedi ymrwymo i godi ymwybyddiaeth a gwella mynediad at wasanaethau iechyd y pelfis ac anymataliaeth.

Mae mentrau allweddol yn cynnwys:

- **Ardal bwrpasol ar Wefan Iechyd Menywod GIG Cymru:** Bydd hyn yn cynnig gwybodaeth glir a dibynadwy am iechyd y pelfis ac anymataliaeth, gan normaleiddio symptomau ac annog pobl i geisio cymorth. Mae gwasanaethau iechyd y pelfis yng Nghymru yn cael eu trefnu'n lleol gan fyrddau iechyd, sy'n golygu y gallai fod gwahaniaethau o ran sut caiff gwasanaethau eu darparu. Bydd y wefan yn fan cychwyn ar gyfer gwybodaeth, tra bydd trefniadau gwasanaeth manwl yn parhau ar lefel byrddau iechyd.
- **Meincnodi yn erbyn safonau NICE:** Rydym yn cydweithio â byrddau iechyd i gymharu gwasanaethau lleol â safonau a bennwyd gan NICE. Trwy feincnodi yn erbyn y safonau hyn, gallwn nodi bylchau, sicrhau cysondeb a gwella ansawdd gofal i bobl sy'n profi problemau iechyd y pelfis.

Ein hymrwymiad

Trwy wella ymwybyddiaeth, meincnodi gwasanaethau a chefnogi cydweithio, ein nod yw sicrhau y gall pawb sy'n profi problemau iechyd y pelfis gael gofal tosturiol o ansawdd uchel – pa le bynnag y maent yn byw.





Y Menopos

Gofal menopos

Mae gwella gofal menopos yn un o uchelgeisiau craidd Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru. Mae llawer o fenywod yn wynebu oedi o hyd o ran cydnabod eu symptomau, yn cael cyngor anghyson neu'n cael trafferth cael y cymorth priodol pan fydd ei angen arnynt. Gall y menopos effeithio ar iechyd, llesiant, perthnasoedd a chyfranogiad mewn gwaith a bywyd bob dydd. Felly, mae gwella'r gallu i fanteisio ar ofal gwybodus a thosturiol mewn modd amserol a theg yn hanfodol i gau'r bwch iechyd rhwng y rhywiau a sicrhau deilliannau iechyd gwell i fenywod ledled Cymru.

Hyfforddi gweithlu GIG Cymru

Ledled Cymru, mae pob bwrdd iechyd yn uwchsgilio ei weithlu'n weithredol i gryfhau gofal menopos mewn Hybiau Iechyd Menywod. Mae hyfforddiant yn cael ei dargedu ar gyfer meddygon teulu, meddygon teulu â rolau estynedig (GPwER), nyrsys practis, nyrsys arbenigol, bydwragedd, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd ac aelodau ehangach o'r tîm amlddisgyblaethol. Trwy gyllid Llywodraeth Cymru, mae byrddau iechyd yn buddsoddi amser mewn hyfforddiant fel Tystysgrif Rheoli Menopos BMS, ochr yn ochr â rhaglenni hyfforddiant

ehangach ar iechyd menywod (gan gynnwys atal cenhedlu, atal cenhedlu gwrthdroadwy cyfnod hir a diweddariadau cyffredinol ar iechyd menywod) sy'n cael eu darparu trwy academiâu hyfforddiant gofal sylfaenol.

Mae'r dull aml-broffesiynol hwn yn sicrhau bod timau clinigol yn hyderus wrth adnabod symptomau'r menopos, darparu rheolaeth rheng flaen a darparu gofal cyson sy'n cyd-fynd â chanllawiau. Mae graddfa'r hyfforddiant sy'n mynd rhagddo yn dangos ymrwymiad cyfunol ar draws GIG Cymru i feithrin arbenigedd lleol a darparu cymorth ar gyfer y menopos yn agosach at adref.

Gofal menopos mewn Hybiau Iechyd Menywod

Ochr yn ochr â datblygu'r gweithlu, mae byrddau iechyd yn sefydlu ystod o wasanaethau menopos yn rhan o'r arlwy craidd mewn Hybiau Iechyd Menywod. Mae'r rhain yn cynnwys clinigau menopos pwrpasol, llwybrau asesu dan arweiniad meddygon teulu â rolau estynedig, a modelau cymorth cyfannol fel caffis menopos, presgripsiynau cymdeithasol, gwasanaethau llesiant seicolegol a ffisiotherapi iechyd y pelfis. Mae rhai byrddau iechyd yn datblygu hybiau menopos ffisegol, tra

mae rhai eraill yn cyflwyno modelau hybrid neu rithwir yn gyntaf, gyda sesiynau estynedig gyda'r nos ac ar benwythnosau, 'drysau ffrynt' digidol ac opsiynau hunangyfeirio. Mae'r dulliau hyn yn sicrhau y gall menywod gael gofal menopos amserol mewn lleoliadau sy'n teimlo'n lleol, yn hygyrch ac yn gysylltiedig â chymorth ehangach. Mae llwybrau atgyfeirio clir i ofal eilaidd yn hanfodol o hyd ar gyfer achosion cymhleth, gan sicrhau bod menywod yn symud yn hwylus rhwng gwasanaethau sylfaenol ac arbenigol yr ôl yr angen.





Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol

Digwyddiad Rhanddeiliaid Iechyd Menywod Cymru Gyfant

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) yn cyfeirio at unrhyw weithred o drais ar sail rhywedd sy'n achosi, neu'n debygol o achosi, niwed corfforol, rhywiol neu seicolegol i fenywod, gan gynnwys bygythiadau, gorfodaeth neu amddifadu o ryddid. Mae'r profiadau hyn yn cael effaith ddifrifol ar iechyd a llesiant, gan olygu ei bod hi'n hanfodol bod gwasanaethau gofal iechyd yn ymateb â thrugaredd a chysondeb.

Yn Nigwyddiad Rhanddeiliaid Iechyd Menywod Cymru Gyfan ym mis Mawrth 2025, tynnodd arbenigwyr sylw at faint y broblem – mae tua 3,000 o achosion yn digwydd bob dydd yng Nghymru, sy'n cynrychioli 20% o'r troseddau sy'n cael eu cofnodi, gan effeithio ar un o bob deuddeg o fenywod ac ag un o bob chwe llofruddiaeth yn gysylltiedig â cham-drin domestig. Roedd y trafodaethau'n canolbwyntio ar ymwreiddio gofal sy'n ystyriol o drawma i leihau'r rhwystrau rhag gofal iechyd, atal ail-drawmateiddio a sicrhau bod gan orosywyr lais, dewis ac eiriolaeth.

Mae mentrau cyfredol yn cynnwys hyfforddiant Gofyn a Gweithredu, sy'n galluogi staff i adnabod y rhai sy'n dioddef neu wedi goroesi trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, a chreu lle diogel i ddatgelu, gan benodi hyrwyddwyr neu eiriolwyr ar draws pob bwrdd iechyd i gefnogi hyfforddiant a chasglu data. Mae ymrwymiad hefyd i gydweithio â Llywodraeth Cymru i roi siarter sefydliadol diogelwch rhywiol mewn gofal iechyd ar waith i gyd-fynd â'r Alban a Lloegr.

Wrth edrych tua'r dyfodol, mae'r blaenoriaethau'n cynnwys sicrhau bod llwybrau atgyfeirio yn fwy cynhwysol, cefnogi ymyrraeth gynnar, gwella amddiffyniadau yn y gweithle a meithrin cysylltiadau cryfach â rhwydweithiau goroeswyr.

Trwy gydol 2026, byddwn yn parhau i gydweithio'n agos â phartneriaid i ymwreiddio'r egwyddorion hyn ar draws gwasanaethau, cryfhau llwybrau atgyfeirio a darparu hyfforddiant cadarn i weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Nod y camau gweithredu hyn yw creu system lle mae goroeswyr yn teimlo'n ddiogel, eu bod yn cael eu cefnogi a'u bod yn cael eu grymuso i gael y gofal sydd ei angen arnynt heb ofn na stigma.





Heneiddio'n Dda a Chyflyrau Hirdymor dros Gwrs Bywyd

Gofal sy'n ddiwylliannol gymwys

Mae'n hollbwysig bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn ymwybodol ac wedi'u hyfforddi i ddarparu gofal sy'n parchu gwahaniaethau diwylliannol, gwerthoedd a chredoau fel bod gwasanaethau'n gynhwysol ac yn bodloni anghenion pob menyw ledled Cymru.

Mae gofal sy'n ddiwylliannol gymwys yn golygu cydnabod y gall menywod o wahanol ethnigrwydd brofi iechyd a gofal iechyd mewn gwahanol ffyrdd. Er enghraifft, efallai y bydd gan rai menywod ddewisiadau penodol o ran pwy sy'n darparu eu gofal neu efallai y bydd angen gwybodaeth arnynt mewn iaith arall er mwyn sicrhau eu bod yn gwneud dewisiadau gwybodus.

I gefnogi hyn, mae AaGIC yn datblygu modiwl e-ddysgu Ymwybyddiaeth Gyffredinol ar gyfer gweithlu GIG Cymru, a fydd ar gael trwy blatfform hyfforddiant Y Tŷ Dysgu. Mae'r modiwl yn cynnwys adran benodedig ar ofal sy'n ddiwylliannol gymwys, gyda mewnbwn gan ein Hyrwyddwyr Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant (EDI) er mwyn sicrhau arfer gorau.

Mae'r modiwl wedi'i drefnu i'w gyhoeddi'n gynnar yn 2026, a bydd yn darparu dysgu hygyrch, wedi'i seilio ar dystiolaeth i helpu pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i ddarparu gofal sy'n wybodus, yn gynhwysol ac yn sensitif i brofiadau amrywiol menywod.

Rydym yn parhau i gydweithio'n agos â rhwydweithiau clinigol strategol eraill o fewn GIG Cymru, gan sicrhau bod y cwestiwn, 'sut mae hyn yn effeithio ar fenywod?', yn cael ei ofyn ar bob cyfle. Rydym yn gweithio gyda rhwydweithiau a'n timau data a digidol i wneud yn siŵr fod unrhyw ddata sy'n cael ei gofnodi neu ei gasglu yng Nghymru yn cael ei ddadansoddi yn ôl rhyw a rhywedd. Trwy wneud hyn, gallwn ddarganfod a yw menywod yn cyflwyno'n wahanol, a yw eu camau gweithredu dilynol yn wahanol ac a yw eu hadferiad a'u deilliannau'n wahanol.

Rydym wedi cydweithio â'r Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Diabetes i greu gwybodaeth i gleifion er mwyn i bobl ifanc ddeall yn well eu dewisiadau yn ymwneud ag atal cenhedlu a sut gallant effeithio ar eu meddyginiaethau diabetes.

Contraception and Diabetes

What you need to know

If you or your partner have diabetes, it's important to understand your contraception options. Having diabetes does not prevent pregnancy. If you are sexually active and not planning to become pregnant, using contraception is essential.

Taking steps to avoid unplanned pregnancy helps you look after your own health and gives any future baby the best start in life.

There are many types of contraception available. A conversation with your healthcare team can help you find the option that's best for you. Remember, as you grow up, your needs may change, and it's okay to explore different ones as time goes on.

Most types of contraception are safe to use for people with diabetes, but some hormonal options may affect blood glucose levels. It is important to monitor this and ask for help if this is something that happens. Below are some of the options to consider.

Non-hormonal IUC (copper coil)

Duration: 5-10 years

Benefits

- Typically fewer than 1 in 100 will get pregnant in one year
- Good for those wanting long-term contraception without hormones
- Fertility should return to expected levels after removal

Considerations

- This IUC rarely affects blood glucose levels
- Changes in menstrual patterns (periods)
- Insertion and removal must be performed by a trained healthcare professional

Hormonal IUC (e.g. Levonorgestrel coil, coil)

Duration: 5-6 years

Benefits

- Typically fewer than 1 in 100 will get pregnant in one year
- Fertility should return to expected levels after removal
- Can help with heavy periods - can make them lighter or stop them all together
- Can be used for hormone therapy (HRT)
- Helps with heavy periods, especially for people with endometriosis

Considerations

- May make periods heavier
- Insertion and removal must be performed by a trained healthcare professional
- There may be an increased risk of pelvic infection
- The hormones in this IUC may influence glucose levels, so it's a good idea to keep an eye on your levels, especially when starting a new treatment

Contraceptive Implant (copperman terms - the rod)

Duration: up to 3 years

Benefits

- Using the implant typically fewer than 1 in 100 will get pregnant in one year
- Fertility should return to expected levels after removal
- This is hidden under the skin, it will not affect the placement of other devices such as CGM/ Pump cathula on you body.

Considerations

- Changes in menstrual patterns (periods) which may affect glucose levels
- Insertion and removal must be performed by a trained healthcare professional
- This is the most effective method of contraception

Penderfyniadau sydd wedi'u seilio ar ddata

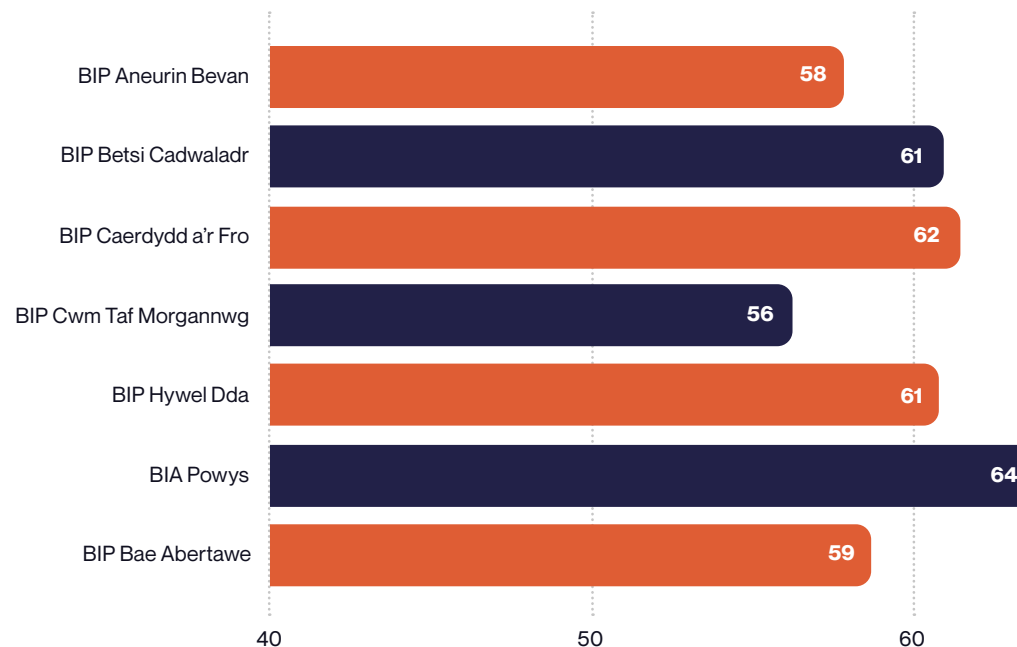
Mae gwybod pa gyflyrau iechyd sy'n effeithio fwyaf ar fenywod yn hanfodol er mwyn cynllunio gwasanaethau sy'n bodloni eu hanghenion o ddifrif. I helpu gyda hyn, rydym yn gweithio gydag arbenigwyr digidol a data i greu dangosfwrdd cenedlaethol – sef offeryn digidol sy'n dod â gwybodaeth iechyd bwysig ynghyd mewn un lle.

Bydd y dangosfwrdd hwn yn dangos patrymau mewn iechyd menywod ledled Cymru, gan gynnwys:

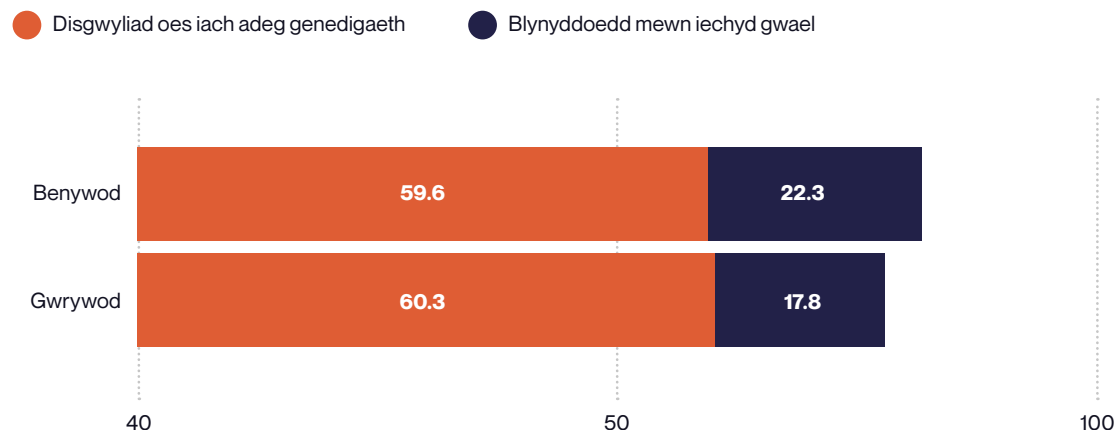
- Pa gyflyrau sydd fwyaf cyffredin, fel dementia, clefyd y galon, poen cronig a chyflyrau niwrolegol
- Gwahaniaethau mewn iechyd ar sail oedran, ethnigrwydd, ble mae pobl yn byw a ffactorau eraill
- Tueddiadau mewn gofal ar ddiwedd oes

Trwy sicrhau bod y wybodaeth hon yn hawdd i'w gweld a'i deall, bydd y dangosfwrdd yn helpu arweinwyr iechyd i wneud penderfyniadau gwell, targedu adnoddau lle mae eu hangen fwyaf a gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd. Mae fersiynau cynnar eisoes yn cael eu profi ac, pan fydd wedi'i orffen, bydd y dangosfwrdd yn cefnogi ymagwedd decach, wedi'i seilio ar dystiolaeth tuag at iechyd menywod ledled Cymru.

Disgwyliad Oes Iach yn ôl Bwrdd Iechyd, Benywod, 2021-23



Disgwyliad Oes Iach adeg Genedigaeth a Blynyddoedd yn Byw mewn Iechyd Gwael, Cymru, 2021-23



Themâu a ffrydiau
gwaith trawsbynciol



4. Themâu a ffrydiau gwaith trawsbynciol

4.1 Ymchwil i iechyd menywod

Mae ymchwil yn hanfodol er mwyn deall a mynd i'r afael â'r bwch iechyd rhwng y rhywiau. Rydym yn cydweithio â phartneriaid i ddeall pa ymchwil sy'n cael ei chynnal ar hyn o bryd yng Nghymru i gefnogi iechyd menywod, a beth yw'r blaenoriaethau ar gyfer poblogaeth Cymru yn y dyfodol.

Mae gennym berthynas waith agos â chydweithwyr yn Ymchwil Iechyd Menywod Cymru, sydd newydd ei sefydlu. Mae aelodau'r ganolfan yn eistedd ar ein Grwpiau Cyfeirio Clinigol er mwyn sicrhau y caiff yr heriau o'r rheng flaen a lleisiau menywod eu bwydo'n uniongyrchol i ymchwil y dyfodol. Yn yr un modd, mae'r berthynas agos hon yn sicrhau y gellir bwydo canlyniadau'r ymchwil yn uniongyrchol i'r ysbytai a'r staff i lywio ymarfer clinigol.

Er mwyn adeiladu ar y ddealltwriaeth sylfaenol hon, ym mis Mawrth 2026, bydd digwyddiad arbennig yn dod ag arbenigwyr o brifysgolion a diwydiant ynghyd i ddod o hyd i atebion newydd i heriau iechyd brys. Bydd y dull cydweithredol hwn yn helpu i greu syniadau newydd a chyflymu cynnydd mewn ymchwil i iechyd menywod ledled Cymru.

Eleni, rydym wedi bod yn ymwneud â Llywodraeth Cymru wrth lunio'r alwad gyntaf am Gontractau ar gyfer Arloesi, gyda ffocws ar iechyd menywod. Mae gan y sector arloesi iechyd menywod yng Nghymru, gan gynnwys technoleg a dyfeisiau, potensial sylweddol i dyfu i wella iechyd menywod. Er mwyn gwneud yn siŵr fod arloesiadau mewn iechyd yn gweithio i fenywod ac yn mynd i'r afael â deilliannau sydd o bwys iddynt, mae angen i ni sicrhau bod academyddion, cleifion a diwydiant (gan gynnwys arloeswyr sy'n fenywod) yn gweithio mewn partneriaeth. Mae'r Her Iechyd Menywod yn cefnogi pedwar cwmni sy'n gweithio ar y cyd â byrddau iechyd. Maent yn defnyddio technolegau arloesol a fydd yn cefnogi ac yn gofalu am bob menyw a merch, gan arwain at ddiagnosis cynharach a chyflymach, gostyngiad mewn amseroedd aros a gwelliannau i driniaethau effeithiol heb beryglu deilliannau. Mae hwn yn gyfle cyffrous sy'n cyd-fynd yn uniongyrchol â gweledigaeth Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru.





4.2 Hyfforddiant arweinyddiaeth systemau i leihau anghydraddoldebau yng Nghymru

Mae gwneud penderfyniadau wedi'u seilio ar ddata a thystiolaeth dda yn allweddol i wella iechyd menywod a lleihau anghydraddoldebau. Mae 'arweinyddiaeth systemau' yn golygu dod ag arweinwyr o wahanol rannau o'r system iechyd a gofal ynghyd – gan gynnwys gwasanaethau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, yr heddlu a phartneriaid eraill – i weithio fel tîm, rhannu gwybodaeth a gwneud penderfyniadau cydgysylltiedig sydd o fudd i fenywod ledled Cymru.

I ategu hyn, mae hyfforddiant yn cael ei ddatblygu ar gyfer arweinwyr yng Nghymru. Bydd yr hyfforddiant yn eu helpu i feithrin sgiliau mewn defnyddio data, deall tystiolaeth a chydweithio â phobl eraill, gan gynnwys menywod eu hunain, i gynllunio a darparu gwasanaethau gwell. Mae'r rhaglen yn cael ei llunio â mewnbwn gan gyfarwyddwyr Iechyd Cyhoeddus Cymru a byrddau Iechyd ac yn cael ei chyd-ddylunio ag ymarferwyr gofal iechyd er mwyn sicrhau bod y cynnwys yn ymarferol ac yn berthnasol.

Trwy feithrin y sgiliau hyn, bydd yr hyfforddiant yn helpu arweinwyr i greu dulliau mwy cydgysylltiedig, wedi'u seilio ar dystiolaeth i wella iechyd menywod.

Mae hyn yn golygu y gellir cynllunio a darparu gwasanaethau mewn ffyrdd sy'n deg, yn effeithiol ac yn bodloni anghenion menywod ledled Cymru o ddifrif.

4.3 Llwybrau iechyd yng Nghymru

Rhan o'r gwaith rydym yn ei wneud yw gwneud yn siŵr y gall menywod gael ymchwiliadau a phroffion pan fo'n briodol ac mewn modd amserol. Yng Nghymru, gall meddygon teulu fanteisio ar gymorth o ran pwy i'w hatgyfeirio am broffion trwy wefan o'r enw Llwybrau Iechyd. Mae dros 250 o lwybrau gwahanol i gynorthwyo meddygon teulu i wneud penderfyniadau, gan gwmpasu gwahanol gyflyrau, opsiynau rheoli, pryd i drefnu ymchwiliadau a phryd i atgyfeirio. Rydym yn cydweithio â'r tîm yn Llwybrau Iechyd i sicrhau y caiff anghenion menywod eu hystyried yn wahanol yn y llwybrau hyn, er mwyn sicrhau nad yw cyflyrau penodol yn cael eu methu ac os ydynt yn ymddangos yn wahanol mewn menywod o gymharu â dynion, er enghraifft.

Rydym hefyd yn gweithio i sicrhau bod gweithredoedd i fenywod, fel hysterosgopi (camera y tu mewn i'r groth trwy'r fagina) neu uwchsain, yn digwydd am y rhesymau cywir ar yr adeg gywir. Rydym yn gwneud yn siŵr ein bod yn cefnogi'r llwybrau hyn â systemau atgyfeirio rhwydd, lle nad oes rhaid i fenywod ailadrodd eu hanes o hyd, a chânt eu trin â thrugaredd a pharch.

4.4 Mesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion (PROMs) a mesurau profiadau a adroddir gan gleifion (PREMs)

Mae gwrandio ar brofiadau menywod yn hanfodol er mwyn llunio gwasanaethau sy'n bodloni eu hanghenion o ddifrif. Mae PROMs yn cofnodi sut mae menywod yn teimlo am eu hiechyd a'u hansawdd bywyd ar ôl cael triniaeth ac mae PREMs yn canolbwyntio ar eu profiad o ofal. Ym mis Tachwedd, adolygodd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen PROMs (rhan o'r Grŵp Cyfeirio Clinigol) yr offerynnau hyn i nodi'r opsiynau mwyaf addas ar gyfer gwerthuso profiadau menywod yng Nghymru wrth iddynt fanteisio ar wasanaethau, yn enwedig yr Hybiau Iechyd Menywod newydd, a fydd yn agor ym mis Mawrth 2026.

Canfuwyd bod yr Arolwg Profiad Cleifion (PES) yn effeithiol a chynigiwyd cwestiynau ychwanegol i adlewyrchu themâu allweddol o adroddiad darganfod Iechyd Menywod yng Nghymru (a gyhoeddwyd yn 2022) – fel cyfathrebu, mynediad, cysondeb gwybodaeth, cymryd rhan mewn penderfyniadau, eiriolaeth a dull cwrs bywyd. Erbyn hyn, mae adborth yn cael ei gasglu i gadarnhau'r cwestiynau hyn, a fydd yn cael eu hychwanegu at y set graidd o gwestiynau PES. Mae camau ymarferol yn mynd rhagddynt i integreiddio'r offeryn yn y plattform adborth, Civica, ledled Cymru. Bydd y gwaith hwn yn sicrhau bod lleisiau menywod wrth wraidd gwerthuso a gwella gofal.

4.5 Cyd-gynhyrchu a chydweithio

Bu cyd-gynhyrchu'n ganolog i'n gwaith ers lansio Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru ym mis Rhagfyr 2024. Trwy weithio mewn partneriaeth gyfartal â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol a'r rhai sydd â phrofiad bywyd, rydym yn sicrhau bod lleisiau menywod yn llunio pob cam o gynllunio, dylunio a chyflawni.

Datblygwyd fframwaith cyd-gynhyrchu mewn partneriaeth â Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW) ac Ymchwil Iechyd Menywod Cymru, wedi'i ategu gan recriwtio hyrwyddwyr Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant (EDI). Yn 2025, cafodd y dull hwn ei ymwreiddio ar draws prosiectau mawr, gan gynnwys yr Hybiau Iechyd Menywod a Gwefan Iechyd Menywod newydd GIG Cymru. Roedd yr uchafbwyntiau'n cynnwys y Digwyddiad Rhanddeiliaid Iechyd Menywod cenedlaethol yn ICC Cymru, wedi'i ategu gan ystod eang o weithgareddau ymgysylltu fel gweithdai, grwpiau ffocws a phrofion defnyddwyr.



“O'r cychwyn cyntaf, mae FTWW wedi cydweithio'n agos â'r Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod i lunio'r cynllun iechyd cyntaf i fenywod yng Nghymru. Mae cyd-gynhyrchu yn hanfodol os ydym am oresgyn rhwystrau hirsefydlog rhag manteisio ar ofal a lleihau anghydraddoldebau.

“Trwy ein cydweithio – yn arbennig â chydweithwyr wrth ddylunio Hybiau Iechyd Menywod cyntaf Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr – rydym wedi helpu i sicrhau bod lleisiau menywod yn cael eu clywed, bod eu hanghenion yn cael eu deall a bod eu profiadau'n cael eu hadlewyrchu wrth ddatblygu gwasanaethau ledled Cymru.

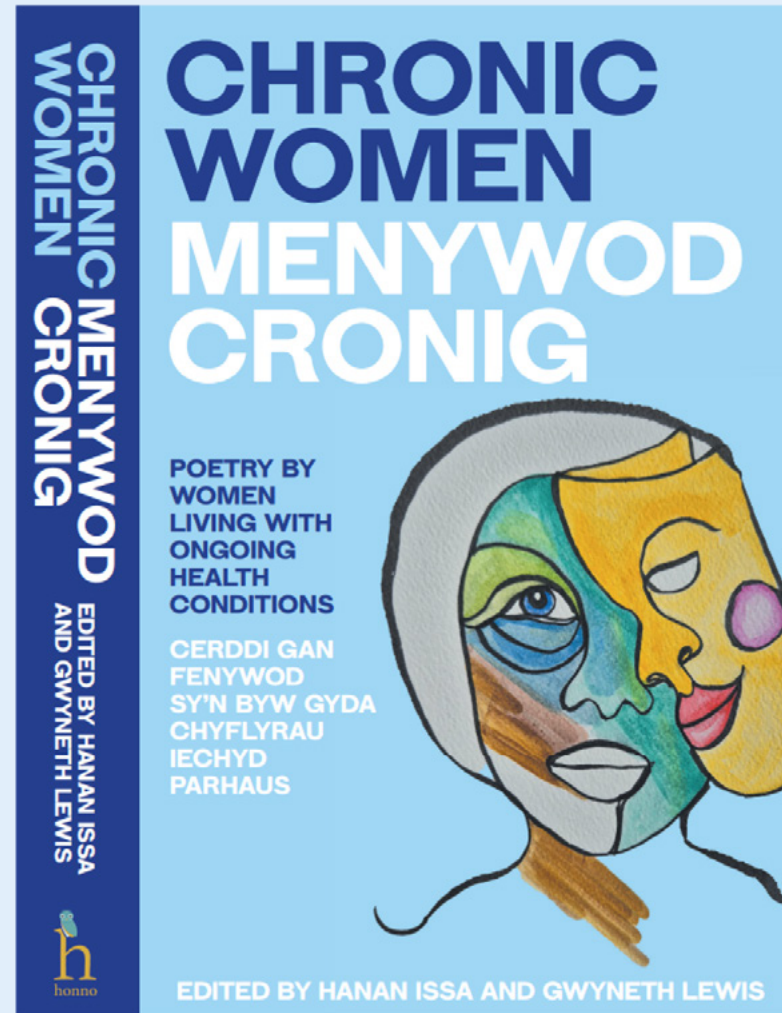
Edrychwn ymlaen at gyfrannu at werthuso a chynnydd trwy ein rôl ar y Grŵp Cyfeirio Clinigol ar gyfer Iechyd Menywod.”

Triniaeth Deg i Fenywod Cymru

Dathlu profiad bywyd trwy farddoniaeth

Yn 2025–2026, cefnogom brosiect barddoniaeth Chronic Women/Menywod Cronig, a wahoddodd fenywod sy'n byw gyda salwch, poen neu gyflyrau cronig i rannu eu storïau trwy farddoniaeth. Mae'r gwaith creadigol hwn wedi'i rannu mewn digwyddiadau ac mewn gweithdai mewn byrddau iechyd, gan helpu i ddatblygu dealltwriaeth well o'r hyn y mae'n ei olygu i fyw â chyflyrau iechyd cronig a'u heffaith ar fywydau menywod o ddydd i ddydd. Dan arweiniad Llenyddiaeth Cymru, bydd y prosiect yn arwain at ddetholiad dwyieithog, gan gryfhau'r lleisiau hyn ledled Cymru. Mae cynlluniau ar waith i gyhoeddi a dosbarthu copïau am ddim i feddygfeydd teulu a lleoliadau gofal iechyd ledled Cymru.

Wrth edrych tua'r dyfodol, bydd cyd-gynhyrchu gyda chymunedau yn parhau i fod wrth wraidd gweithredu. Byddwn hefyd yn parhau i gydweithio ag elusennau a sefydliadau'r trydydd sector, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (YIGC) a phartneriaid academiaidd i gefnogi ymgysylltiad a gwerthuso parhaus. Mae'r ymrwymiad hwn yn sicrhau bod gwasanaethau'n adlewyrchu anghenion a phrofiadau go iawn menywod sy'n byw yng Nghymru.





Edrych tua'r dyfodol –
Blwyddyn 2 (2026–2027)

5. Edrych tua'r dyfodol – Blwyddyn 2 (2026–2027)

Gan adeiladu ar y sylfeini a osodwyd ym Blwyddyn 1, bydd Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru yn parhau i ganolbwyntio ar gydweithio ac ymwreiddio newid cynaliadwy ledled Cymru.

Bydd Blwyddyn 2 yn nodi cam sylweddol ymlaen o ran gwella gwasanaethau, cryfhau ymchwil a mwyhau lleisiau menywod.

Ehangu mynediad: Hybiau braenaru Iechyd Menywod

Blaenoriaeth allweddol ar gyfer Blwyddyn 2 yw ehangu Hybiau Iechyd Menywod ar draws pob bwrdd iechyd y tu hwnt i'r rhai a fydd yn agor ym mis Mawrth 2026. Bydd y gwersi a ddysgir yn llywio'r datblygiad llawn a'r cyflwyniad ehangach, gan helpu i sicrhau y gall pob menyw yng Nghymru gael cymorth pwrpasol ar gyfer eu hanghenion iechyd, pa le bynnag y maent yn byw.

Cryfhau ymchwil a thryloywder

Wrth lansio Ymchwil Iechyd Menywod Cymru, mae cyfleoedd hefyd i fwydo mentrau ymchwil â

blaenoriaeth ar gyfer ymchwil iechyd menywod, gan helpu i adeiladu seilwaith cryfach yng Nghymru. Yn dilyn llwyddiant rhaglen ariannu Contractau ar gyfer Arloesi, sy'n canolbwyntio ar brosiectau iechyd menywod, mae cynlluniau i chwilio am ragor o gyfleoedd i ymgysylltu a chydweithio â phartneriaid mewn diwydiant, yn y trydydd sector a'r byd academaidd i gynyddu arloesi yn y maes hwn.

Ymgysylltu â rhanddeiliaid

Mae lleisiau menywod a phartneriaethau wrth wraidd y gwaith hwn o hyd. Mae digwyddiadau ymgysylltu targedig wedi'u cynllunio, gan gynnwys sesiynau ar endometriosis ac erthyly (Chwefror 2026) ac iechyd y pelfis (Mawrth 2026) er mwyn meithrin trafodaeth ac annog cydweithio ar draws sectorau.

Datblygu addysg a gweithluoedd

Bydd datblygu rhaglenni'n cynnwys lansio modiwlau e-ddysgu Addysg a Gwella Iechyd Cymru a dadansoddiad o'r gweithlu iechyd menywod. Bydd argymhellion o'r rhaglen hon yn bwydo adolygiad strategaeth y gweithlu ar gyfer iechyd menywod, sy'n ystyried anghenion iechyd y boblogaeth menywod yng Nghymru dros y degawd nesaf a'r tu hwnt, gyda gofynion y gweithlu proffesiynol i gefnogi hyn.



Cefnogi ysgolion a chymunedau

Ym Mlwyddyn 2, bydd strategaeth gyfathrebu gynhwysfawr yn cefnogi'r gwaith o gyflwyno'r adnoddau hyn, gydag ymgysylltiad parhaus gan nyrsys ysgol a dysgwyr, a fydd yn chwarae rôl allweddol wrth lunio a dosbarthu'r deunyddiau.

Meincnodi yn erbyn arfer gorau

m Mlwyddyn 2, byddwn yn dechrau meincnodi gwasanaethau iechyd menywod yng Nghymru yn systematig yn erbyn safonau a chanllawiau cenedlaethol. Bydd y broses hon yn canolbwyntio ar feysydd allweddol fel atal cenhedlu, gwaedu mislif trwm, camweithrediad llawr y pelfis, anymataliaeth wrinol a'r menopos. Trwy wneud hyn, ein nod yw sicrhau bod gwasanaethau ledled Cymru yn bodloni'r safonau uchaf posibl a bod pob menyw yn cael gofal cyson o ansawdd uchel.

I ategu hyn, byddwn yn cwblhau ac yn cyflwyno cwestiynau arolwg profiad cleifion newydd yn yr Hybiau Iechyd Menywod. Bydd casglu a dadansoddi'r adborth hwn yn ein galluogi i fesur pa mor dda y mae gwasanaethau'n perfformio, nodi meysydd i'w gwella a rhannu arfer gorau ar draws byrddau iechyd. Bydd y dull hwn yn helpu i ysgogi gwelliant parhaus a sicrhau bod lleisiau menywod wrth wraidd llunio gofal yng Nghymru.

Bydd casglu a dadansoddi'r adborth hwn yn ein galluogi i fesur pa mor dda y mae gwasanaethau'n perfformio, nodi meysydd i'w gwella a rhannu arfer gorau ar draws byrddau iechyd.



Ein hymrwymiad

Mae'r Ddyletswydd Ansawdd yn gorchymyn bod sefydliadau'r GIG a Gweinidogion Cymru yn sicrhau gwasanaethau iechyd diogel, effeithiol ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gyda'r nod o sicrhau gwelliant parhaus yn yr ansawdd y mae menywod yng Nghymru yn ei dderbyn.

Ym mlwyddyn 2 o roi Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru ar waith, bydd gennym 30 o gamau gweithredu tymor byr wedi'u hymwreiddio yn sefydliadau'r GIG. Ond mae ein huchelgais yn mynd ymhellach: trwy adeiladu ar y camau gweithredu tymor canolig a thymor hir, rydym yn gosod y sylfeini ar gyfer newid parhaol. Gyda'n gilydd, byddwn yn bwrw ymlaen i gyflawni Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru yn llawn, gan sicrhau y gall pob menyw yng Nghymru fanteisio ar ofal teg o ansawdd uchel. Trwy gydweithio, arloesi a chanolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau, rydym yn llunio dyfodol lle mae iechyd menywod wrth wraidd Cymru decach a mwy cyfartal.



Datganiad cloi

Mae cydweithio â'r Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod i gyflawni Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru wedi bod yn ddifyr ac yn werthfawr dros ben. Bu Blwyddyn 1 yn ymwneud â gosod sylfeini cryf, sefydlu Hybiau Iechyd Menywod, ymwreiddio cyd-gynhyrchu, buddsoddi yn ein gweithlu, cryfhau ymchwil a data ac, yn hollbwysig, rhoi lleisiau menywod wrth wraidd popeth a wnawn. Mae'r cyflawniadau cynnar hyn yn dangos yr hyn sy'n bosibl pan fydd partneriaid yn gweithio â phwrpas ac uchelgais cytûn.

Dim ond dechrau taith 10 mlynedd yw'r flwyddyn gyntaf hon. Mae'r cynnydd a wnaed hyd yn hyn yn rhoi hyder i ni wrth i ni symud ymlaen i Flwyddyn 2 a thu hwnt, lle bydd ein ffocws yn symud o adeiladu sylfeini i raddio, ymwreiddio a chynnal newid. Bydd y camau gweithredu tymor byr sydd eisoes yn mynd rhagddynt yn parhau i gyflawni gwelliannau pendant o ran mynediad, gwybodaeth a gofal, tra bydd ein nodau tymor canolig a thymor hir yn sbarduno newid systemig – gan fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, gwella deilliannau ar draws cwrs bywyd a chau'r bwllch iechyd rhwng y rhywiâu ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Wrth ei wraidd, mae'r Cynllun hwn yn ymwneud â menywod, eu hiechyd, eu profiadau a'u dyfodol. Trwy fuddsoddi nawr mewn atal, ymyrraeth gynnar,

addysg, ymchwil a gweithlu medrus, rydym yn creu'r amodau ar gyfer gwelliant parhaol o ran iechyd a llesiant menywod ledled Cymru. Dros y degawd nesaf, bydd y gwaith hwn nid yn unig yn gwella bywydau unigol, ond bydd yn cryfhau teuluoedd, cymunedau ac iechyd ein cenedl gyfan.

Mae'n ysbrydoledig bod yn rhan o dîm lle mae pob llais yn cael ei werthfawrogi, a lle mae gweithredu ar y cyd yn arwain at newid gwirioneddol a chadarnhaol. Rwy'n ddiolchgar i bawb sydd wedi cyfrannu at y flwyddyn gyntaf hon, yn enwedig y menywod sydd wedi rhannu eu profiadau mewn modd mor agored a hael.

Gyda sylfeini cryf yn eu lle a gweledigaeth hirdymor glir, rwy'n edrych tua'r dyfodol â hyder a phenderfyniad wrth i ni barhau i gyflawni newid ystyrlon a parhaol i fenywod yng Nghymru.



Helen Thomas

Prif Weithredwr, Iechyd a Gofal Digidol Cymru a Chadeirydd Grŵp Arweinyddiaeth y Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod



Dros y degawd nesaf, bydd y gwaith hwn nid yn unig yn gwella bywydau unigol, ond bydd yn cryfhau teuluoedd, cymunedau ac iechyd ein cenedl gyfan.



Chwefror 2026

Delweddaeth © Hawffraint y Goron (2026) Cymru Wales

© 2026 Perfformiad a Gwella GIG Cymru