

Mae dulliau atal cenhedlu yn cyfeirio at y dulliau a ddefnyddir i atal beichiogrwydd.

Mae tua 14 o ddulliau, ond dim ond condomau a chondomau mewnol fydd yn eich amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) hefyd.

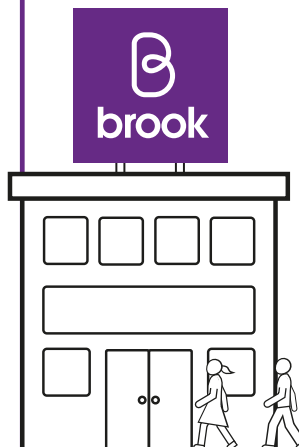
ARCHWILIWCH YR HOLL DDULLIAU ISOD



YNGLŶN Â

GWASANAETHAU BROOK

- Maen nhw'n gwbl gyfrinachol (hyd yn oed os ydych chi dan 16 oed)
- Maen nhw'n rhad ac am ddim
- Gallwch 'bicio i mewn' a threfnu apwyntiad
- Dewch â rhywun gyda chi os yw'n helpu
- Fyddwch chi ddim yn cael eich beirniadu – rydyn ni wedi gweld y cyfan a'ch iechyd sy'n bwysig i ni



BLE GALLWCH CHI EI GAEL?



Mae Brook yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau iechyd a lles rhywiol cyfrinachol, rhad ac am ddim. Mae'r gwasanaethau hyn yn darparu:

- atal cenhedlu
- atal cenhedlu brys
- profi a thrin heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- profion a chyngor ar feichiogrwydd

Bydd ein chwiltwr gwasanaeth yn eich helpu i ddod o hyd i'ch gwasanaeth agosaf, gan gynnwys Brook: brook.org.uk/find-a-service

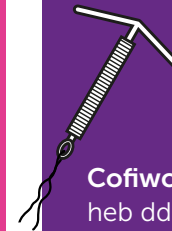
ATAL CENHEDLU BRYD



Gellir defnyddio hwn i atal beichiogrwydd ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch. Mae dau fath:



Gallwch gymryd y bilsen atal cenhedlu brys (y 'bilsen bore wedyn') hyd at bum niwrnod yn ddiweddarach. Ar gael gan amrywiaeth o wasanaethau a rhai fferyllfeydd



Dyfais yn y groth (IUD): wedi'i gosod gan feddyg neu nyrs o fewn pum niwrnod. Mae IUD hefyd yn ddull o atal cenhedlu rheolaidd

Cofiwch: os ydych chi wedi cael rhyw heb ddiogelwch, bydd angen i chi gael prawf STI hefyd.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Dulliau o atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor (LARC) yw'r rhai mwyaf effeithiol y gallwch eu cael. Maent yn cael eu gosod neu eu rhoi ar bresgripsiwn gan feddyg neu nyrs, a gallant bara am fisoedd neu hyd yn oed flynyddoedd.

Gweler y gwahanol fathau isod.



Mae rhagor o wybodaeth am atal cenhedlu ar gael ar: brook.org.uk/contraception

ATAL CENHEDLU

Mae rhagor o wybodaeth am bob dull ar gael ar:
brook.org.uk/contraception



| | Condomau allanol | Condomau mewnol | Diafframau a chapiau | Pilsen gyfunol | Pilsen progestin yn unig (pilsen fach neu POP) | Mewnblaniad atal cenhedlu | Pigiad atal cenhedlu | Pats atal cenhedlu | Dull atal cenhedlu modrwy fagina | System yn y groth (IUS neu Mirena) | Dyfais yn y groth (IUD) | Dulliau ymwybyddiaeth o ffrwythlondeb | Diffrwythloni |
|--|------------------|-----------------|----------------------|----------------|--|---------------------------|----------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Dulliau rhwystro: atal hylifau rhywiol rhag cael eu trosglwyddo rhwng partneriaid. Dim ond condomau (mewnol ac allanol) sy'n gwarchod rhag STIs a beichiogrwydd | | | | | | | | | | | | | |
| Dulliau hormonaidd: mae hormonau oestrogen a/neu progestin yn gweithio drwy amharu ar y broses sy'n arwain at feichiogrwydd. | | | | | | | | | | | | | |
| Arall | | | | | | | | | | | | | |
| Parhaol | | | | | | | | | | | | | |
| Effeithiolrwydd (os ydynt yn cael eu defnyddio'n gywir) | 98% | 95% | 92-99% | 99% | 99% | 99% | 99% | 99% | 99% | 99% | 99% | 75% | 99% |
| Ein hamddiffyn rhag STIs a beichiogrwydd | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| Defnyddio dim ond pan fyddwch yn cael rhyw | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| Defnyddio bob dydd | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ |
| Gallent helpu gyda mislifoedd trwm | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| Yn para am fisoedd neu flynyddoedd | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| Ar gael yn eang | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| Ddim yn torri ar draws rhyw | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| Heb hormonau | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Hawdd eu cuddio | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Amhosibl gwneud camgymeriad | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| LARC Dull atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |