

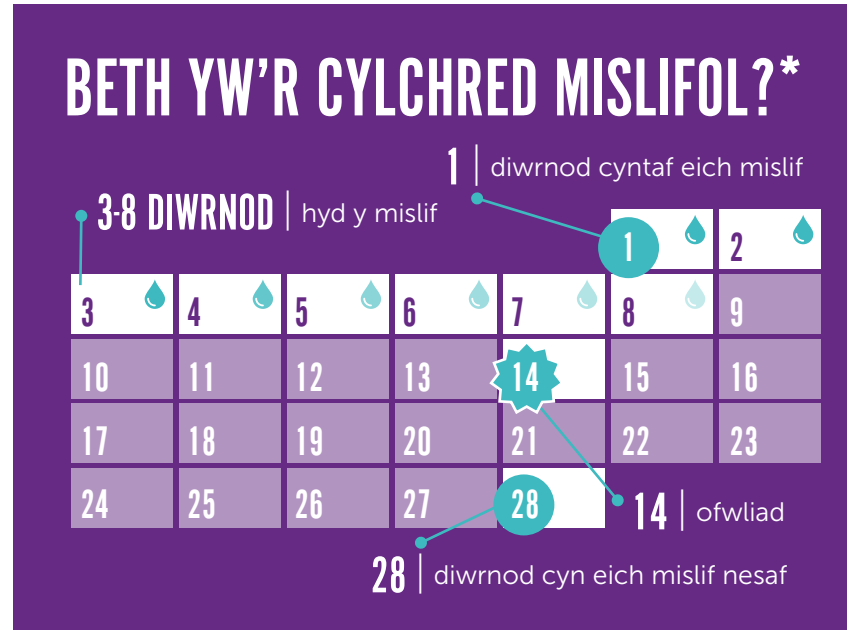
MISLIFOEDD

I gael rhagor o wybodaeth am y mislif ewch i:
brook.org.uk/periods



Mae'r mislif yn dechrau ar ryw adeg rhwng 8 ac 17 oed. Maen nhw'n digwydd yn fras bob mis ac yn rhan o broses y corff o baratoi ar gyfer beichiogrwydd.

Mae'r ofariau'n rhyddhau wy a leinin y groth yn tewychu. Os nad yw'r wy'n cael ei ffrwythloni gan sberm, mae'r wy'n cael ei ail-amsugno i'r corff ac mae leinin y groth yn llifo allan drwy eich fagina. Mislif yw'r enw ar y gwaedu hwn.



GWAEDU:

BETH SY'N NORMAL?

Does dim mislif 'normal'!
Ond dyma ganllaw bras:

- Gwaedu o'ch fagina am ychydig ddyddiau (3-8 diwrnod fel arfer)
- Gwaredu rhwng 5-12 llond llwy de o waed pinc, coch neu frown – gall hyn fod yn drwchus neu'n ddyfrllyd
- Gall mislifoedd fod yn afreolaidd, yn drwm neu'n ysgafn a gallant newid drwy gydol eich bywyd

SYMPTOMAU

CYFFREDIN

- Teimlo crampiau yn rhan isaf eich stumog neu eich cefn
- Teimlo'n bryderus, yn emosynol neu'n bigog cyn mislif (gelwir hyn yn PMS)

SGIL EFFEITHIAU ERAILL

- tynerwch yn y bronau
- sbotiau
- poen yn y stumog
- blinder
- bol yn chwyddo
- cur pen



* Cofiwch, mae pob cylchred yn wahanol, gall rhai fod yn fyrrach neu'n hwy na 28 diwrnod, a gall dyddiad eich ofwliad amrywio.

CYNGOR CAMPUS: CRAMPIAU

- **Paracetamol neu ibuprofen** (dilynwch y cyfarwyddiadau'n ofalus bob amser)
- **Potel ddŵr poeth**
- **Bath poeth**
- **Ymarfer corff ysgafn**



Os ydych mewn llawer o boen cyn neu yn ystod eich mislif, ac nad oes dim yn helpu, siaradwch â meddyg neu nyrs.



MISLIFOEDD

I gael rhagor o wybodaeth am y mislif ewch i:
brook.org.uk/periods



OPSIYNAU O RAN CYNHYRCHION Y MISLIF

Ar y cyfan, mae pobl yn defnyddio cyfuniad o gynhyrchion. Mae'r rhan fwyaf ar gael mewn gwahanol feintiau ac yn addas ar gyfer gwahanol lifoedd (trwm neu ysgafn). Arbrowfch i weld beth sy'n gweithio orau i chi.

TAMPONAU



Tiwbiau bach o gotwm meddal, sy'n cael eu gosod yn y fagina gyda dodwr neu eich bys i amsugno gwaed. Ni ddylid eu cadw i mewn am fwy nag wyth awr. Peidiwch â phoeni, dydyn nhw ddim yn gallu mynd yn sownd na mynd ar goll! Mae llinyn ynghlwm â nhw i'w tynnu allan.

PADIAU

Wedi'u gwneud o ddeunydd amsugol i amsugno gwaed. Mae ganddynt gefn gludiog – ac adenydd weithiau – i'w cadw yn eu lle yn eich dillad isaf.



PADIAU AMLDRO

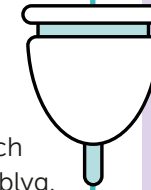
Fel padiau arferol ond wedi'u gwneud o liain y gellir ei olchi.

PANTS MISLIF;

Dillad isaf gyda haen amsugol ynddynt. Gallwch eu golchi a'u haildefnyddio.

CWPNANAU MISLIF

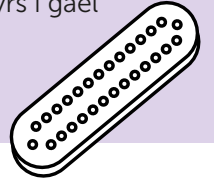
Cynhwysyddion amlbro bach wedi'u gwneud o silicôn hyblyg. I'w gosod yn y fagina i gasglu gwaed. Rydych chi'n gwagio'r gwaed, yn eu golchi, ac yn eu rhoi yn ôl i mewn.



OEDDECH CHI'N GWYBOD?



Gall rhai dulliau o atal cenhedlu hormonaidd (fel y bilsen) wneud eich mislifoedd yn fwy rheolaidd, yn ysgafnach, yn drymach, neu eu stopio'n gyfan gwbl. Siaradwch â nyrs i gael gwybod mwy.



SEBON

METHU MISLIF

Os ydych chi wedi cael rhyw heb ddiogelwch drwy'r fagina ac wedi methu mislif, gallai hyn fod yn arwydd eich bod yn feichiog. Dylech chi gymryd prawf beichiogrwydd o leiaf 21 diwrnod ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch neu siarad â meddyg neu nyrs.



CYNGOR CAMPUS: CADW'N IACH

Bydd eich corff yn cadw'r fagina a'r fwlfaf'n lân drwy secretiadau naturiol yn y fagina (rhedlif).



- Defnyddiwch sebon plaen, diarogl bob dydd i olchi eich fwlfaf'n ysgafn.
- Peidiwch byth â glanhau y tu mewn i'r fagina (golchiad) gan ei fod yn golchi'r bacteria da allan.
- Sychwch o'r blaen i'r cefn bob amser, er mwyn osgoi trosglwyddo bacteria o'r anws.
- Ceisiwch basio dŵr bob amser ar ôl gweithgarwch rhywiol, er mwyn lleihau'r risg o heintiau.

Gall arogl y fagina newid ar wahanol adegau o'ch cylchred. Os yw eich fwlfaf'n a'ch fagina yn ddolurus, yn cosi, yn arogleuo'n annymunol neu os oes rhedlif anarferol, gallai hyn fod yn arwydd o haint. Os ydych chi'n cael y symptomau hyn, neu os ydych chi'n gwaedu rhwng mislifoedd neu ar ôl cael rhyw, ewch i weld gweithiwr meddygol proffesiynol