

FTWW

FAIR TREATMENT FOR
THE WOMEN OF WALES

WWW.FTWW.ORG.UK

TRINIAETH DEG
I FERCHED CYMRU



Adnodd Poced Chwalu'r Myth FTWW

FTWW YW'R UNIG FUDIAD YNG NGHYMURU SY'N CAEL EI ARWAIN GAN GLEIFION
AC SY'N CANOLBWYNTIO'N LLWYR AR GYDRADDOLDEB IECHYD I FERCHED

Mythau'r Mislif

Mae hanner poblogaeth y byd yn cael mislif, ac eto mae mythau ynglŷn â'r broses hon yn dal i fodoli - felly dyma **Adnodd Piced Chwalu'r Myth Mislif FTWW**, sy'n rhoi'r GWIRIONEDD i chi yn lle'r wybodaeth anghywir, lle bynnag rydych chi'n ei chlywed!

Ond yn gyntaf oll...

X *Beth yn union yw "Mislif"?*

✓ Mae'r mislif yn rhan o'r gylchred fislifol lle mae'r groth yn cael gwared ar feinwe yn ogystal â gwaed, drwy'r wain. I'r rhan fwyaf o ferched mae hyn yn digwydd bob 28 diwrnod, ond mae'n ddigon cyffredin i'r mislif ddigwydd yn amlach neu'n llai aml na hyn. Er ei fod yn para tua 5 diwrnod, mae llawer o ferched yn cael mislif sy'n hirach neu'n fyrrach. Bydd y gwaedu'n drymach yn ystod y ddau ddiwrnod cyntaf, a bydd lliw coch arno. Ar ddyddiau ysgafnach, gallai fod yn lliw pinc, brown neu ddu.

✗ *Mae'r mislif yn para am byth, ydi'?*

✓ Anghywir - er ei bod hi'n teimlo felly weithiau! Mae'r mislif fel arfer yn dechrau o gwmpas 12 oed, er bydd rhai merched yn dechrau'n gynt neu'n hwyrach. Bydd y rhan fwyaf o ferched yn cael mislif rheolaidd erbyn iddyn nhw fod yn 16 neu 18 oed.

Bydd y mislif fel arfer yn dod i ben yn ystod beichiogrwydd a bwydo ar y fron ac yna'n parhau hyd at y menopos (fel arfer tua 51 oed). I gael rhagor o wybodaeth am y menopos, ewch i *Adnodd Chwalu'r Myth Menopos* FTWW.

Ar gyfartaledd mae merched yn cael 13 mislif mewn blwyddyn, ac oherwydd ein bod yn eu cael nhw am tua 35 o flynyddoedd yn ystod ein bywyd, bydd y rhan fwyaf o ferched yn cael 451 mislif yn ystod eu bywyd!

✗ *Mae'n normal cael mislif sy'n boenus - rhaid dal ati'!*

✓ Ydi - mae'n normal teimlo ychydig yn anghysurus cyn y mislif ac ar y dechrau, hyd yn oed cael crampiau ysgafn a phoen bol ('*dysmenorrhea*' yw'r term meddygol.) Efallai y byddwch hefyd yn teimlo rhywfaint o boen yng

ngwaelod eich cefn neu yn eich morddwyd. Y rheswm pam eich bod yn teimlo felly yw oherwydd bod y groth yn gorfod cyfangu cryn dipyn i gael gwared ar y meinwe (gwaed mislif) os nad ydych chi'n feichiog.

Mae'n 'normal' teimlo ambell i wayw rhwng pob mislif, pan fo'r ofariau'n rhyddhau wy. Fodd bynnag, ni ddylid anwybyddu na diystyru poen sy'n para trwy gydol y mis, a/neu boen sy'n ddigon difrifol i amharu ar weithgareddau arferol o ddydd i ddydd fel cysgu, mynd i'r ysgol neu'r gwaith, neu yn eich rhwystro chi rhag symud fel y byddech chi fel arfer. Dydi'r rhain ddim yn boenau 'normal'! Mae'n rhaid cael ymchwiliad gan feddyg.

Os ydych chi'n sylwi bod eich poenau mislif yn mynd law yn llaw â theimlo'n sâl neu daflu fyny, neu os ydych chi'n dioddef o flinder difrifol, neu hyd yn oed yn llewygu, mae'n rhaid i'ch Meddyg Teulu gal gwybod am y pethau hynny hefyd. Mae poenau difrifol yn gallu cael eu hachosi gan gyflyrau fel endometriosis, adenomyosis, fibroids, a heintiau, felly mae'n well cael archwiliad - dydi hi ddim yn iawn peidio â theimlo'n 'iawn'.

✗ *'Gwaedu drwy eich padiau? Gwisgwch fwy nag un ohonyn nhw'!*

✓ Ydi, mae'n bosibl i chi wneud hynny - ond byddai'n well hefyd i chi gael archwiliad gan weithiwr meddygol proffesiynol. Mae gwaed mislif trwm sy'n amharu ar eich gweithgareddau bob dydd – sef **menorrhagia** - yn cael ei ddiffinio yn ôl un neu ragor o'r canlynol:

- mislif sy'n para am fwy na 7 diwrnod
- mislif trwm iawn sy'n para llai na 7 diwrnod
- gorfod newid nwyddau mislif (padiâu neu damponau mawr) bob awr neu ddwy
- colli clotiau gwaed sy'n fwy na 2.5cm (tua maint darn 10c)
- gwaed yn dod trwy eich dillad neu ddillad eich gwely
- angen defnyddio 2 o nwyddau mislif (padiâu / tamponau / cwpan ac ati) ar y tro.

Mae llawer o achosion ar gyfer mislif trwm, felly peidiwch â dioddef yn dawel. Cofiwch hefyd, mae colli cryn dipyn o waed sy'n para'n hir yn gallu eich gwneud yn anemig, felly gofynnwch i'ch meddyg am hynny hefyd.

✗ *Syndrom cyn mislif neu PMS - esgus mae merched yn ei ddefnyddio i fod yn ddrwg eu tymer, ia?*

✓ Anghywir! Syndrom cyn mislif (PMS) yw'r enw a roddir ar y symptomau real iawn mae rhai merched a menywod ifanc yn eu cael yn yr wythnosau cyn eu mislif, a hynny oherwydd newidiadau yn lefelau hormonau. Mae'r rhain yn gallu amrywio o fis i fis ond yn aml yn cynnwys; newid mewn hwyliau, teimlo'n drist, yn bryderus, yn flin neu'n bigog; teimlo'n flinedig neu'n cael trafferth cysgu; poen bol neu'r bol wedi chwyddo; brestiau sensitif; cur pen; sbotiau ar y croen neu wallt seimllyd; newid o ran awydd bwyd ac awydd rhywiol.

Gall nifer fechan o ferched ddioddef o symptomau PMS mwy difrifol a elwir yn Saesneg yn **premenstrual dysphoric disorder (PMDD)**. Gall PMDD gael effaith ar allu unigolyn i wneud tasgau dyddiol, gweithio a chynnal perthnasau. Ydych chi'n ymwybodol o'r gair 'Dysphoria'? Ystyriwch hefyd y gair 'euphoria' neu 'orfoledd', sy'n golygu hapusrwydd a hunanhyder dwys - mae'n hollol groes i hynny! Ceisiwch feddwl am anfodlonrwydd, pryder, teimlo'n anesmwyth,

iselder a chasáu eich hun... Mae'n rhaid i unrhyw un sy'n teimlo fel hyn gael sylw meddygol, felly peidiwch ag oedi!

✗ *Dydi hi ddim yn bosibl beichiogi os ydych chi'n cael rhyw yn ystod eich mislif*

✓ DDIM yn wir, felly peidiwch â rhoi'r gorau i ddefnyddio dull atal cenhedlu os ydych chi eisiau osgoi beichiogrwydd (a pheidiwch ag anghofio bod condomau'n diogelu rhag heintiau a drosglwyddir drwy ryw). Yn ogystal, ac i gymhlethu pethau, mae sberm yn gallu byw yn y llwybr cenhedlu am 5 i 7 diwrnod! Mae hynny'n golygu os ydych chi'n cael rhyw heb ddiogelwch drwy'r wain yn ystod y mislif, mae'r sberm yn gallu byw yn ddigon hir fel y gallai gyd-fynd ag ofwliad a ffrwythloni wy, a fyddai'n arwain at feichiogrwydd.

✗ *Mae arogl drwg arnoch yn ystod eich mislif.*

✓ Mae'n hollol normal i waed eich mislif fod â rhyw arogl iddo a does dim rhaid teimlo cywilydd o gwbl. Beth bynnag, os ydych chi'n ymolchi'n rheolaidd (ac ydi, mae'n iawn cael bath / cawod / golchi eich gwallt yn ystod eich mislif - myth arall yw hynny hefyd!) ac yn newid

eich nwyddau mislif yn ôl yr hyn sy'n cael ei argymhell, yna dim ond chi fydd yn gwybod am eich mislif.

✗ *Defnyddio pilsen atal cenhedlu i osgoi mislif? Mae hynny'n beryglus, siawns?*

✓ Bellach mae meddygon yn cytuno nad oes rheswm meddygol i gael mislif pan ydych yn cymryd pilsen atal cenhedlu. Y gwir yw, nid ydych chi'n cael mislif iawn pan ydych yn cymryd pilsen atal cenhedlu beth bynnag! Mae'n cael ei alw'n waed encilio a gan nad ydych chi'n creu mwy o'r meinwe crothol pan ydych chi'n defnyddio'r bilsen atal cenhedlu, mae'n ddiangen. Os ydych chi eisiau osgoi mislif o ran hwylustod, neu er mwyn cael rhyddhad oddi wrth symptomau sy'n gysylltiedig â chyflwr gynaeoleg sydd wedi cael diagnosis, yna yn gyffredinol, mae defnyddio'r bilsen atal cenhedlu yn cael ei hystyried yn berffaith ddiogel. Fodd bynnag, mae'n bwysig siarad â'ch meddyg cyn newid sut / pryd rydych chi'n defnyddio eich meddyginiaeth.

✗ Dydy hi ddim yn gwrtais siarad am y mislif yn gyhoeddus

✓ Anghywir! Rhaid i ni gael gwared â'r tabŵs ynglŷn â'r mislif fel bod pawb yn gallu cael yr wybodaeth gywir, yn enwedig os yw hynny'n golygu cael mynediad at ofal iechyd yn ddigon prydlon. Mae'n rhaid i ni siarad am y mislif – nawr!

Gallwch ddod o hyd i ni ar www.ftww.co.uk neu ar Facebook.

Dolenni defnyddiol eraill:

<https://iapmd.org/>

<https://hs.uk/conditions/periods/>

<https://www.rcog.org.uk/en/patients/>



DIM GWYLLTINEB, OND CHYDRADDOLDEB



WWW.FTWW.ORG.UK



INFO@FTWW.ORG.UK

CHWILIWCH AM FTWW WALES

