Bag mislif - taflen awgrymiadau i hwylusydd

**Eitemau posibl i’w cynnwys yn y bag:**

* **Diaroglydd/ gwrthchwyswr*–*** yn ystod y glasoed rydym yn chwysu mwy, yn enwedig dan ein breichiau a rhwng ein coesau. Efallai y bydd pobl yn dewis defnyddio diaroglydd neu wrthchwyswr dan eu breichiau i helpu i leihau arogl eu corff.
* **Rasel** – yn ystod glasoed mae pobl yn dechrau tyfu mwy o flew ac efallai y bydd rhai pobl yn dewis dechrau ei eillio. Mae blew yn tyfu dan eich breichiau, ar eich coesau, eich brest, eich organau rhywiol a’ch wyneb (y wefus uchaf a’ch gên) os oes gennych bidyn. Bydd blew yn tyfu dan eich breichiau, ar eich coesau a’ch organau rhywiol os oes gennych fwlfa. Dewis yw eillio ac nid oes angen hynny’n feddygol. Tynnwch y llafn os yn dangos yr eitem hon.
* **Siampŵ a sebon/hylif golchi’r corff** – yn ystod y glasoed mae gwallt pobl yn mynd yn fwy seimlyd, felly mae’n bwysig golchi eich gwallt yn amlach. Rydyn ni hefyd yn chwysu ac yn drewi mwy, felly mae’n bwysig ymolchi bob dydd. Fodd bynnag, ni ddylem olchi ein horganau rhywiol gyda sebon â phersawr cryf gan y gall hyn achosi iddynt fynd i gosi neu deimlo’n ddolurus. Mae dŵr cynnes a/neu sebon dibersawr yn iawn. Os oes gennych flaengroen (croen dros ben y pidyn), tynnwch hwn yn ôl yn ysgafn i lanhau oddi tano pan fyddwch yn ymolchi.
* **Dillad isaf a/neu sanau** – Mae pobl yn chwysu ac yn drewi mwy yn ystod y glasoed felly mae’n bwysig newid eich dillad yn amlach, gyda nicers a sanau ffres bob dydd.
* **Nwyddau mislif** – (caiff yr hwylusydd ddewis pa nwyddau i’w cynnwys sy’n briodol ar gyfer y grŵp) mae merched, a’r rheini sydd â fwlfa a chroth yn dechrau eu mislif yn ystod y glasoed. Mae hyn yn digwydd oddeutu unwaith y mis ac mae’n golygu bod gwaed yn dod o wain person am 3-8 diwrnod. Byddant am ddefnyddio nwyddau i ddal y gwaed, ond gallant ddewis pa un bynnag sy’n teimlo orau iddyn nhw.
  + - Padiau – wedi’u gwneud o ddeunydd amsugnol i amsugno gwaed. Mae cefn gludiog iddynt – a darnau i’w plygu drosodd weithiau – i’w cadw yn eu lle yn eich dillad isaf.
    - Tamponau - tiwbiau bach o gotwm meddal sy’n cael eu gosod yn y wain gyda dodwr neu eich bys i amsugno gwaed. Ni ddylid eu gadael i mewn am fwy nag 8 awr. Peidiwch â phoeni, dydyn nhw ddim yn gallu mynd yn sownd na mynd ar goll! Mae ganddynt linyn ynghlwm er mwyn eu tynnu allan.
    - Cwpanau Mislif – cynwysyddion bach y gellir eu hailddefnyddio. Fe’u gosodir yn y wain i gasglu gwaed. Rydych chi’n gwagio’r gwaed, yn ei olchi, ac yn ei ailosod.
    - Padiau y gellir eu hailddefnyddio – fel padiau ond wedi’u gwneud o liain y gellir ei olchi fel bod modd eu hailddefnyddio.
    - Nicers Mislif – dillad isaf yn cynnwys haen i ddal y gwaed. Gallwch eu golchi a’u hailddefnyddio.
* **‘Crop top’/bra** – Mae’r glasoed yn achosi i’r tethi a’r frest chwyddo a mynd yn fwy i’r rheini sydd â fwlfâu. Efallai y byddan nhw’n dewis gwisgo bra neu ‘crop top’.

**Newidiadau allweddol eraill i’w crybwyll**

**Ar Gyfer y Ddau**

* Tyfu’n Dalach (efallai y byddwch yn teimlo’n fwy poenus neu flinedig o ganlyniad).
* Efallai y cewch smotiau.
* Mae’r hormonau sy’n cael eu rhyddhau yn y glasoed yn gallu effeithio ar ein hemosiynau a’n teimladau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn garedig â chi eich hun a gydag eraill. Gwnewch bethau sy’n eich helpu i deimlo’n gadarnhaol. Gall cael digon o gwsg, gwneud ychydig o ymarfer corff a bwyta’n iach helpu hefyd.
* Efallai y byddwch am gael mwy o annibyniaeth a chymryd mwy o gyfrifoldeb drosoch eich hun.

**Merched, a’r rheini sydd â fwlfa**

* Efallai y bydd siâp eich corff yn mynd yn fwy siapus ac efallai y bydd eich cluniau’n mynd yn lletach.
* Efallai y byddwch yn dechrau cael rhedlif o’r wain – hylif clir/llaethog yn eich dillad isaf sy’n cadw’r wain yn iach.

**Bechgyn, a’r rheini sydd â phidyn a cheilliau.**

* Mae eich llais yn dyfnhau (y llais yn torri).
* Mae eich cyhyrau’n datblygu a’ch brest yn mynd yn lletach.
* Mae eich organau rhywiol (pidyn a cheilliau) yn tyfu’n fwy.
* Gall eich tethi fynd yn sensitif am gyfnod byr ac mae'n bosibl y byddant yn chwyddo.