Bag Mislif - taflen ffeithiau

**Dull**

•Yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp sut gallai rhywun reoli gwaed y mislif? Gofynnwch am awgrymiadau

•Defnyddiwch y bag nwyddau mislif i drafod gwahanol opsiynau rheoli ar gyfer mislif, gan ddefnyddio taflenni mislif Brook i gael ôl-drafodaeth ar bwyntiau allweddol.

•Gadewch i’r bobl ifanc edrych ar y gwahanol opsiynau a’u trafod, gan ofyn unrhyw gwestiynau

•I ymestyn y gweithgaredd, gall yr hwylusydd ofyn i’r dosbarth, mewn grwpiau bach, restru manteision ac anfanteision pob dull, cyn adrodd yn ôl i’r grŵp ehangach.

**Cwestiynau Allweddol**

•Pa nwyddau mislif ydych chi wedi clywed amdanynt?

•A yw rhai opsiynau’n well nag eraill?

•Pa ffactorau allai rhywun feddwl amdanyn nhw wrth ddewis nwyddau mislif?

•Ai dim ond un math o nwyddau mislif y mae’n rhaid i chi ei ddefnyddio?

**Negeseuon Allweddol**

•Yn gyffredinol, mae pobl yn defnyddio cyfuniad o nwyddau. Mae’r rhan fwyaf yn dod mewn gwahanol feintiau ac yn addas ar gyfer gwahanol lifau (trwm neu ysgafn). Arbrofwch i weld beth sy'n gweithio orau i chi. Does dim un math o gynnyrch yn well, dim ond mai dyma’r opsiwn gorau ar gyfer y person hwnnw.

**Tamponau**   
  
Mae’r rhain yn diwbiau bach o ddeunydd 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. Dim ond un ar y tro y dylech chi ei ddefnyddio, dim ond ar eich mislif a defnyddio maint sy’n addas ar gyfer eich llif (e.e. peidiwch â defnyddio un o faint mawr ar eich diwrnodau ysgafnach). Dylid eu taflu i’r bin, nid eu fflysio i lawr y toiled.

**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. Gallwch eu cael â lefelau amsugno gwahanol gan ddibynnu ar ba mor drwm yw eich mislif a pha adeg o’r dydd ydyw, oherwydd gellir defnyddio pad sy’n amsugno am gyfnod hirach ar gyfer y nos.

**Padiau y gellir eu hailddefnyddio**  
Mae padiau y gellir eu hailddefnyddio wedi’u gwneud o gotwm a/neu bambŵ ac yn cael eu rhoi yn eich dillad isaf i amsugno gwaed y mislif. Ar ôl ei ddefnyddio, rinsiwch y pad dan ddŵr oer a’i roi yn y peiriant golchi. Mae’n well peidio â defnyddio cyflyrydd ffabrig gan y gall effeithio ar yr amsugnedd. Mae’r deunydd anadladwy yn golygu na fydd padiau sydd wedi’u defnyddio yn drewi. Gallwch eu newid rhwng un a chwe gwaith y dydd yn dibynnu ar ba mor drwm yw eich mislif.

**Nicers Mislif**  
Mae nicers mislif yn cael eu gwneud gyda thechnoleg amsugnol wedi’i gynnwys ac maen nhw’n edrych fel nicers cyffredin. Yn dibynnu ar ba mor drwm yw eich mislif, gallwch eu defnyddio yn lle nwyddau eraill neu eu defnyddio gyda nwyddau eraill. Ar ôl eu defnyddio, dylech eu rinsio mewn dŵr oer nes bod y dŵr yn rhedeg yn glir, eu rhoi yn y peiriant golchi ar gylch oer heb ddefnyddio unrhyw gyflyrydd ffabrig a’u hongian allan i sychu. Yna gallwch eu hailddefnyddio.

**Cwpan Mislif**

Cwpan silicôn meddal sy’n cael ei blygu a’i roi i mewn yn y wain ac yn agor y tu mewn. Mae’n dal y gwaed, yn hytrach na’i amsugno. Gellir ei adael i mewn am hyd at 8 awr, wedyn byddwch yn ei dynnu ac yn gwagio’r gwaed. Gallwch ei sychu neu ei rinsio a’i ailosod. Ar ôl pob mislif, bydd angen i chi ei lanhau’n drylwyr gyda dŵr berwedig a’i gadw mewn lle glân a sych.

Dywed y GIG “Mae syndrom sioc wenwynig (TSS) yn gyflwr prin iawn sy’n peryglu bywyd a achosir gan facteria’n mynd i mewn i’r corff ac yn rhyddhau tocsinau niweidiol. Mae’n aml yn gysylltiedig â defnyddio tamponau...”Mae rhai symptomau’n cynnwys tymheredd uchel, symptomau tebyg i’r ffliw, teimlo’n sâl, brech tebyg i losg haul yn ymledu’n eang, penysgafndod neu ddryswch. Gallai’r symptomau hyn fod oherwydd cyflyrau eraill ond mae’n bwysig gofyn am gymorth meddygol drwy gysylltu â’ch meddyg teulu neu GIG 111. Mae’n anghyffredin iawn, ond gallwch amddiffyn eich hun drwy beidio â gadael tampon i mewn am fwy nag 8 awr, golchi eich dwylo cyn gosod tampon, peidio byth â defnyddio mwy nag un tampon ar y tro a gwneud yn siŵr eich bod yn defnyddio’r amsugnedd cywir ar gyfer eich llif. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://www.nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/>