Newidiadau yn y Glasoed - Taflen Awgrymiadau i Hwylusydd

Y glasoed yw pan fydd pobl yn dechrau newid o fod yn blentyn i fod yn oedolyn ifanc. Gall cyflymder y newidiadau hyn fod yn wahanol i bawb. Mae cyfnod y glasoed yn dechrau rhywbryd rhwng 8 ac 14 oed ac mae'r broses yn cymryd sawl blwyddyn i'w chwblhau. Bydd pobl yn dechrau’r glasoed ar adeg ychydig yn wahanol ac yn datblygu’n wahanol – mae’n bwysig parchu ein bod ni i gyd yn wahanol.

**I Bawb:**

* Tyfu’n Dalach (efallai y byddwch yn teimlo’n fwy poenus neu flinedig o ganlyniad).
* Efallai y cewch smotiau.
* Cael mwy o flew – dan eich breichiau, ar eich coesau a’ch organau rhywiol, weithiau ar yr wyneb a’r frest hefyd
* 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.
* 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.
* 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.
* Yn ystod y glasoed, efallai y byddwch yn dechrau meddwl am bwy rydych chi’n ei ffansïo ac yn dechrau meddwl am bethau rhywiol.
* Efallai y byddwch am gael mwy o annibyniaeth a chymryd mwy o gyfrifoldeb drosoch eich hun.

**Newidiadau os ydych chi’n ferch, os oes gennych chi fwlfa**

* Bydd eich tethi a’ch bronnau’n mynd yn fwy (efallai y byddwch yn gwisgo bra).
* Efallai y bydd siâp eich corff yn tyfu’n 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.
* Bydd eich mislif yn dechrau.

**Newidiadau os ydych chi’n fachgen, os oes gennych chi bidyn**

* Mae eich llais yn dyfnhau (newidiadau i’r llais).
* 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.
* Byddwch yn dechrau cael codiadau (pan fydd y pidyn yn mynd yn galed ac yn ymestyn allan o’ch corff), pan fyddwch yn eu disgwyl leiaf!!
* Mae breuddwydion gwlyb yn digwydd pan fyddwch yn alldaflu (rhyddhau hylif sy’n cynnwys sberm allan o’r pidyn) pan fyddwch yn cysgu. Mae hyn yn digwydd i rai pobl ac nid i eraill. Mae’n normal. Mae’n bwysig glanhau wedyn a newid eich cynfasau a’ch pyjamas.

\*\*Nodyn i egluro os yw’n briodol i’r grŵp\*\* gall merched a phobl sydd â fwlfa gael ‘breuddwydion gwlyb’ o ran eu bod yn gallu cael orgasm (teimlad rhywiol pleserus) pan fyddant yn cysgu, ond nid yw hyn yn golygu codiad nac alldaflu sberm.