|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cwis y Mislif** | **Datganiad** | **Cywir / Anghywir ac Ôl-drafodaeth** |
| **C1** | Yr oedran cyfartalog i ddechrau cael mislif yw 12 oed | **Cywir** - Yr oedran cyfartalog yw 12 oed, ond yr ystod oedran arferol yw rhwng 8 a 14 oed.  Peidiwch â phoeni os nad ydych chi’n dechrau ar yr un pryd â’ch cyfoedion. Os dechreuodd rhywun ei fislif yn 18 oed neu’n hŷn, dylai fynd at y meddyg teulu i gael cymorth ynghylch iechyd atgenhedlol. |
| **C2** | Rydych chi’n cael eich mislif bob mis am weddill eich bywyd | **Anghywir** - Rydych yn mynd drwy’r menopos rhwng 45 a 55 oed. Y cyfartaledd yw 51, a dyma pryd mae eich mislif yn dod i ben ac nad ydych yn gallu beichiogi’n naturiol mwyach.  Efallai hefyd na fydd rhywun yn cael eu mislif os ydynt yn feichiog, neu’n profi problemau iechyd atgenhedlol eraill sy’n golygu nad ydynt yn cael eu mislif bob mis. Mae straen a bod dan bwysau hefyd yn gallu effeithio ar y mislif. |
| **C3** | Mae pob mislif yn brifo | **Anghywir** - Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael poen mislif ar ryw adeg yn eu bywydau. Ond nid pawb.  Nid yw’n brifo pan fydd y gwaed yn gadael y wain, er y gall rhai pobl ei deimlo. Yr hyn sy’n brifo fel arfer yw’r crampiau – pan fydd y groth yn crebachu wrth i’r leinin ddisgyn i ffwrdd. Gellir teimlo hyn yn rhan isaf y bol, ond hefyd yn rhan isaf y cefn. |
| **C4** | Mae rhai pobl yn cael mislif trymach nag eraill | **Cywir** - Ydy! Rydyn ni i gyd yn wahanol. Mae’n bwysig os yw rhywun yn cael mislif trwm i feddwl am eu llesiant o ran y mislif, ac i gysylltu â’u meddyg teulu os yw’r boen yn amharu ar weithgareddau bob dydd, neu os ydynt yn pasio clotiau mawr, er enghraifft. |
| **C5** | Mae’n normal i fislif rhywun ollwng yn ddamweiniol | **Cywir** - Ydy, ond efallai y bydd yn codi cywilydd arnoch. Mae’n normal, mae’r rhan fwyaf o bobl sy’n cael mislif wedi gollwng neu byddant yn gollwng rywbryd yn ystod eu bywydau. Os yw hyn yn rhywbeth rydych chi’n poeni amdano, cariwch rai nwyddau sbâr ar gyfer llif trwm a dillad isaf gyda chi. |
| **C6** | Mae pob menyw yn cael mislif | **Anghywir** - I gael mislif, mae angen wterws ac ofarïau arnoch. Os na chafodd rhywun ei eni gyda’r rhain, ni fyddant yn cael mislif. Ni fyddai menyw draws yn cael mislif gan nad oes ganddi wterws ac ofarïau. Ond dydy hyn ddim yn golygu nad yw’n fenyw.  Mae’n bosibl bod gan ddyn traws ei groth a’i ofarïau ac felly mae’n dal i gael mislif. Gallai hyn ddod i ben os bydd yn dewis cael therapi adfer hormonau. Nid yw cael mislif yn golygu nad ydynt yn ddyn. Gall y menopos, dewisiadau o ran atal cenhedlu hormonaidd a chyflyrau eraill wneud i’ch mislif stopio. Nid yw hyn yn golygu nad ydynt yn fenywod mwyach. (Cyfeiriwch yn ôl at y sleid cychwynnol am rywedd a chyrff os oes angen). |
| **C7** | Ni ddylech siarad â’ch meddyg am eich mislif | **Anghywir** - Mae mislif yn gwbl naturiol ac nid yw’n rhywbeth sy’n gofyn am sylw meddygol fel arfer, oni bai fod gennych unrhyw bryderon. Os ydych chi’n poeni, gallwch siarad â’ch meddyg teulu am eich mislif. Gallan nhw gynnal profion a gwneud yn siŵr bod popeth fel y dylai fod a hefyd eich helpu os bydd unrhyw beth yn mynd o chwith. Gallwch awgrymu meddyg o rywedd penodol os ydych chi’n teimlo’n fwy cyfforddus yn siarad â meddyg sy’n ystyried ei hun yn fenyw. |