

PECYN OFFER POLISI Tŷ BACH



PECYN OFFER A DDATBLYGWYD GAN
BOBL IFANC AC ADDYSGWYR I HELPU
YSGOLION I NEWID EU POLISI TOILEDAU
ER MWYN SICRHAU CYDRADDOLDEB
MISLIF.

A THU HWNT...!



Irise International

BETH YW PWRPAS Y PECYN OFFER POLISI Tŷ BACH?

I CEFNOGI YSGOLION CYNRADD AC UWCHRADD, YN OGYSTAL Â CHOLEGAU A'R CHWECHED DOSBARTH, YN CYFLAWNI EU RHWYMEDIGAETH GYFREITHIOL I DDARPARU MYNEDIAD I DOILED AU I BOB DISGYBL TRWY CYFARPARU NHW Â'R OFFER SYDD EU HANGEN I GREU POLISI TOILED HYGYRCH, CYNHWYSOL AC EFFEITHIOL I SICRHAU BOD POB DISGYBL YN GALLU DEFNYDDIO'R CYFLEUSTERAU TOILED PRYD BYNNAG MAE NHW EISIAU.

PAM MAE YSGOLION CYNRADD WEDI'U CYNNWYS YN HYN?

OEDDECH CHI'N GWYBOD BOD OEDRAN CYFARTALOG Y MISLIF CYNTAF YN MYND YN IAU? NID YW'N ANGHYFFREDIN I BOBL IFANC DDECHRAU EU MISLIF YN YSTOD YSGOL GYNRADD.

“Mae'r ddadl ddiddiwedd am fynediad at doiledau yn ysgolion Amgen cael ei cyfleu os ydym am greu addysg gynhwysol i bawb. Y ffordd orau i wneud hynny?”

Cynnwys ni.

“Mae'n rhaid cynnwys pobl ifanc i sicrhau ein bod yn cael newid parhaol i bawb sy'n rhan o'r system addysg.”

Menyw ifanc, 22 oed

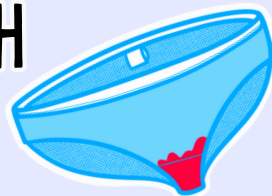
PWY YDYN NI I DDWEUD WRTHYCH CHI BETH I'W WNEUD?

Irise International yw arweinydd byd-eang enillydd gwobrau mewn rhaglenni a ymgyrchoedd ar gyfer cydraddoldeb mislif. Rydym yn dod â phobl ifanc a'u cefnogwyr ynghyd i greu newid yn eu cymunedau a'r gymdeithas ehangach.

Daeth y cymrodyr ifanc sy'n ymgyrchu dros gydraddoldeb mislif a'u cefnogwyr o bob rhan o'r DU ynghyd fel rhan o broses ymgynghori blwyddyn i amlygu'r materion ynghylch mynediad at doiledau yn ysgolion. Cynhyrchodd nhw'r Cymhwysiad Polisi Toiledau hwn i alluogi ysgolion i greu Polisi Toiledau sy'n gweithio ar gyfer disgyblion ac aelodau staff.

Mae yr elusennau a gyfrannodd at toolkit yma yn cynnwys Girls Friendly Society, Love Your Period, Period Power, Plan UK, Power Over Periods, Reach Up Youth, Sex Ed Matters, The Adeno Gang, a Phrifysgol Sheffield.

PAM MAE POLISIAU TOILED AU MOR BWYSIG BETH BYNNAG?



Mae cannoedd o bobl ifanc wedi rhannu gyda Irise y heriau maen nhw'n eu hwynebu wrth geisio cael mynediad at doiledau yn yr ysgol. Mae llawer ohonyn nhw'n methu cael mynediad i gyfleusterau a darpariaethau toiled yn yr ysgol pan fydd eu hangen arnynt.

Mae addysgwyr wedi dweud wrthym fod toiledau yn aml yn cael eu gwneud yn anodd cael mynediad atyn nhw yn yr ysgol fel ffordd o reoli problemau sydd ddim yn cystylliedig gyda y tî bach, you ogystal â, ysmegu bwlio a osgoi dosbarthiadau.

Mae gwneud toiledau yn anodd cael mynediad atyn nhw yn yr ysgol yn golygu nad yw pobl ifanc sydd â mislifiau a/neu gyflwr bowel a problemau pledren yn gallu rheoli eu hanghenion corfforol. Mae hyn yn achosi lefelau uchel o bryder a straen ymysg disgyblion, gan arwain at ddiffyg canolbwyntio, cymryd rhan, a mynychu'r ysgol.

BETH MAE POBL IFANC YN EI DDWEUD:



"Ro'n i'n 8 oed pan ddechreais ar fy mislif... roedd ond un bin yn ysgol gynradd, felly roedd pawb yn gwybod pam roeddech chi'n mynd i'r toiled hwnnw."

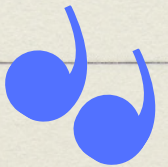
Merch 22 oed

"Mae fy ysgol nawr wedi rhoi caeadau ar ein toiledau ysgol ar bob un o'r toiledau."

Disgybl 16 oed

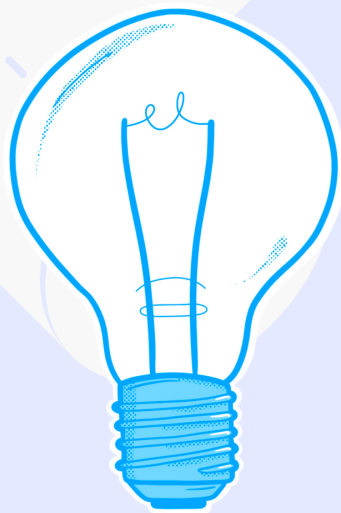
"DOES DIM PWYNT Â PASSES TOILED, BE' BYNNAG, BYDDAI ATHRAWON YN EU GWRTHOD, DOEDD NHW DDIM YN CAEL EU DERBYN."

MERCH 28 OED



SYNIAD#1

CAEL EI ARWAIN GAN
IEUENCTID



CAEL EI ARWAIN GAN IEUENCTID

Cyn i chi wneud unrhyw beth, **siaradwch â'ch disgyblion** am y problemau maent yn eu hwynebu wrth geisio defnyddio'r toiledau yn yr ysgol. Er bod y pecyn hwn yn rhoi crynodeb da o'r heriau mae pobl ifanc yn eu hwynebu ledled y DU, ynghyd â'u syniadau am beth allai helpu, mae rhai problemau gyda mynediad i doiledau a darpariaethau yn gallu bod yn wahanol yn dibynnu ar sefyllfa eich ysgol.

- **Cydweithiwch gyda'ch disgyblion** - Trefnwch gyfarfodydd gyda disgyblion o bob grwp blwyddyn i ddeall y problemau maent yn eu hwynebu wrth ddefnyddio'r toiledau a siarad am atebion posibl gyda'r athrawon.
- **Ethol disgyblion i fod yn harachwr**- Mae pobl ifanc yn cefnogi'r syniad o ethol "llysgenhadon" disgyblion yn pob grwp blwyddyn i dderbyn pryderon disgyblion am fynediad i'r toiledau (boed hynny'n uniongyrchol neu'n anonimus). Gall y pryderon hyn wedyn gael eu trafod gyda'r staff er mwyn torri lawr rhwystrau cyfathrebu rhwng pobl ifanc a dysgwyr.



"MAE'N AMSER I GREU DIWYLLIANT YSGOL LLE MAE DISGYBLION YN TEIMLO EU BOD YN CAEL EU PŴER, MAE'R STAFF YN SIARAD GYDA DISGYBLION, A'R Ffordd O WNEUD HYN YW DRWY ARWEINYDDIAETH GAN DISGYBLION."

DISGYBL 19 MLWYDD OED

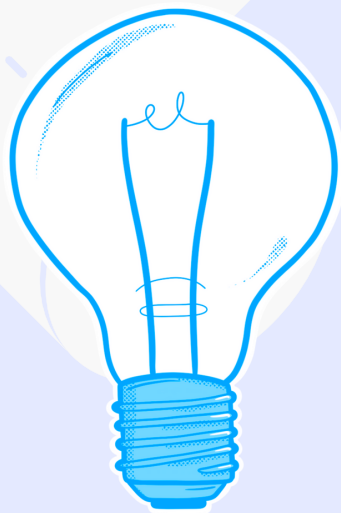
"Mae angen llysgenhadon ar gyfer pob grwp blwyddyn sy'n gallu dweud beth mae disgyblion ei angen."

Benyw ifanc 22 mlwydd oed



SYNIAD#2

NEWID DIWYLLIANT YR YSGOL — RHOI
PŴER I'CH STAFF A'CH DISGYBLION.



NEWID DIWYLLIANT YR YSGOL – RHOI PŴER I'CH STAFF A'CH DISGYBLION.

“Mae angen addysgur staff cyn y plant.”

Sylfaenydd The Adeno Gang

Hyfforddiant ar gyfer y staff - Fel prif warchodwyr mynediad i'r toiledau, mae'n hanfodol bod staff ysgol yn deall y pwysigrwydd i bobl ifanc gael mynediad i'r toiledau yn ystod amser ysgol. Addysgwch eich staff am beth mae fel i cael mislif, pam mae mynediad i'r toiledau yn gofynnol ar unwaith, y mathau o gynnyrch sydd ar gael, gan gynnwys y rhai a ellir eu hailddefnyddio a'r rhai tafladwy, ynghyd â'r effaith corfforol ac emosiynol mae misalign yn ei gael ar y corff a'ch hwyliau. Er enghraifft, ydyn nhw'n gwybod beth yw “period poo”? Anogwch y staff i adael eu stigmas personol am mislif a mynediad i'r toiledau wrth y drws, er mwyn creu lle agored lle gellir trafod mynediad i'r toiledau.

Cyflyrau iechyd mislif - Mae'r rhai sy'n dioddef o gyflyrau iechyd mislif hefyd angen cael mynediad i'r toiledau a'r darpariaethau yn fwy aml oherwydd llif mislif trwm a rheoli symptomau. Felly, mae'n hanfodol bod staff yn deall profiadau cyflyrau iechyd mislif, gyda chyflyrau fel endometriosis, adenomyosis, PCOS a PMDD yn effeithio ar fwy na 1 o bob 10 o ferched. Dylid gwneud i'r staff fod yn ymwybodol o symptomau cyflyrau iechyd mislif fel eu bod yn gallu cefnogi disgyblion sydd efallai yn profi'r cyflyrau hyn, ac i annog nhw i sefyll dros eu hunain a chwilio am gyngor meddygol.

Mae mwy na un trydydd o ferched yn colli ysgol oherwydd poenau sy'n gysylltiedig â chyflyrau iechyd mislif. Yn ogystal â chaniatáu i disgyblion ymweld â'r nyrs ysgol i dderbyn pigiad poen, byddai pobl ifanc hefyd yn hoffi cael mynediad i becynnau gwres yn y dosbarth.

“MAE DIWYLLIANT YSGOL O FARNU POBL SYDD Â MISLIF... DYDYN NI DDIM EISIAU ANFON POBL
I FFWRDD SY'N TEIMLO'R CYWILYDD HYN.”

DYN TRAWS 24 OED

“Dwi angen cymryd amser i ffwrdd o'r ysgol oherwydd ei fod yn boenus... mae angen cymorth poen yn yr ysgolion.”
Disgybl 16 oed

Hunaniaethau'n croestorri - Rhoi pŵer i'ch tîm staff i ddeall sut mae rhyw, diwylliant, crefydd a anabledd yn croesi gyda mislif, a sut mae hyn yn gallu effeithio ar brofiadau a Amllder rhai disgyblion sy'n ceisio cael mynediad i'r toiledau. Er enghraifft, gall disgyblion traws a'r rhai sy'n profi dysfforia rhyw gael anhawsterau yn ddefnyddio'r toiledau yn ystod amserau egwyl prysur, ac efallai y byddant yn well ganddynt ddefnyddio'r toiledau yn ystod amser dosbarth.



"(BECHGYN/DYNION TRAWS) FYDDAN NHW DDIM EISIAU BOD YN Y TOILED AU DYNION OS YDYN NHW DAL YN Y CLOSET... BYDDANT YN DEFNYDDIO'R TOILED AU AR ÔL EGWYL, PAN NAD OES UNRHYW UN ARALL YN EU DEFNYDDIO."
DYN TRAWS 24 OED

Mae hyd at 28% o blant o bob oed fydd yn profi problemau coluddyn a/neu bledren, gyda 1 o bob 12 yn byw gyda chyflwr coluddyn neu bledren.

*"Roedd gen i anamataliaeth wael hefyd, ac yna angen mynd drwyddi hynny yn yr ysgol oedd yn arswydus... ond rydyn ni'n gwybod bod pobl yn iau ac iau yn cael anamataliaeth, boed hynny'n bledren, coluddyn, neu'r ddau."
Benyw ifanc 22 oed*



Ethol 'llysgenhadon' toiledau staff- Dewiswch aelod o staff i hyrwyddo'r mater o gyfleusterau toiled a mynediad i gynhyrchion. Bydd yr hyrwyddwr staff hwn yn bwynt cyswllt i bobl ifanc fynd ato i drafod eu pryderon, syniadau a datrysiadau, ochr yn ochr â hyrwyddwyr y grŵp blwyddyn. Awgrymw'n mai'r hyrwyddwr staff fydd yr aelod o staff sy'n archebu cynhyrchion mislif ac yn sicrhau bod amrywiaeth eang o gynhyrchion ar gael i bob myfyriwr. Mae hyn yn cynnwys myfyrwyr sydd ag anghenion synhwyrdd ac anghenion diwylliannol neu grefyddol sydd efallai'n ffafrio math arbennig o gynnyrch.

"MAE'R TIMAU ARWEINYDDIAETH UWCH YN GYFRIFOL AM HINSAWDD YR YSGOL. MAE GANDDYN NHW GYFLEOEDD I HERIO PETHAU, CYFARFODYDD ADRANNOL STAFF, DIWYGIADAU'R CWRICLWM: GALLWN NHW, FEL ARBENIGWYR, HYRWYDDO A HERIO SYNIADAU."

— ATHRO YSGOL UWCHRADDD



Integreiddiwch addysg iechyd mislif cyfannol i mewn i'ch cwricwlwm PSHE/RSE:

"DERBYNIAIS ADDYSG MISLIF YN YR YSGOL GYNRADD LLE DANGOSWYD FIDEO I NI O FENYW YN ESGOR ... ROEDD YN DDYCHRYNLLYD... ROEDD YN RHY FIOLEGOL, BETH AM YR OCHR EMOSIYNOL A MEDDYLIOL? MAE ANGEN I'R ADDYSG DDECHRAU'N GYNT A PHARHAU DRWY GYDOL YR YSGOL."

DISGYBL 16 OED



Ewch y tu hwnt i'r ochor fiolegol a awdurdodi eich disgyblion gyda addysg iechyd mislif fwy cyfannol ac gynhwysol sy'n cynnwys symptomau, dulliau rheoli, cynhyrchion, anhwylderau, rhywedd, anabled, diwylliant a chrefydd.



"RYDYN NI ANGEN ADDYSG YNGHYLCH SUT I DDEFNYDDIO CYNHYRCHION."

MENYW 22 OED

"WRTH DYFU I FYNFEL PERSON TRAWS, PRIN OEDD YR WYBODAETH AM GLASOED... MAE ANGEN DULL CWIAR TUAG AT MISLIF"

DYN TRAWS 24 OED



Wrth addysgu eich disgyblion, rhwng gyd-destun penodol i'r ysgol i'w grymuso i gael mynediad at gynhyrchion a chyfleusterau, e.e. ble i gael cynhyrchion yn yr ysgol, at bwy i fynd am reoli poen yn ystod yr ysgol ac ati.



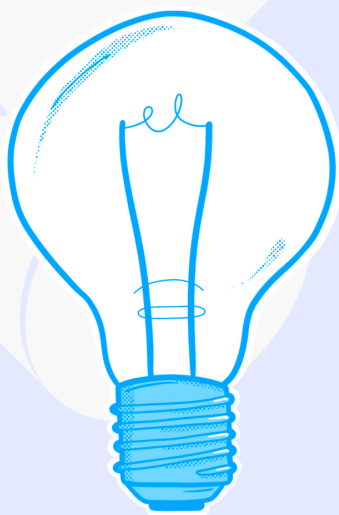
"Mae yna diffyg empathi rhwng y Rhywiau"

Dyn traws 24 oed

Yn olaf, cynhwyswch fechgyn a'r rhai sydd ddim Yn derbyn mislif o fewn yr addysg hon i sicrhau eu bod yn cael y cyfle i ddod yn gynghreiriaid. Mae tynnu bechgyn, dynion a'r unigolion sydd ddim yn derbyn mislif allan o'r sgwrs yn gwaethgu y cywilydd a stigma o mislif.

SYNIAD #3

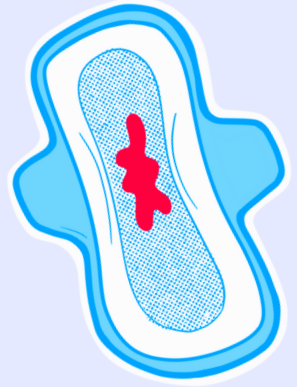
GRYMUSO DISGYBLION SYDD A
MISLIFAU YN YMARFEROL.



GRYMUSO DISGYBLION SYDD A MISLIFAU YN YMARFEROL.

Cynhyrchion a biniau – mae pobl ifanc eisiau i gynhyrchion mislif a biniau fod yn pob toiled er mwyn sicrhau bod pob disgybl, beth bynnag ei rhywedd, yn gallu cael mynediad at y darpariaethau maen nhw eu hangen.

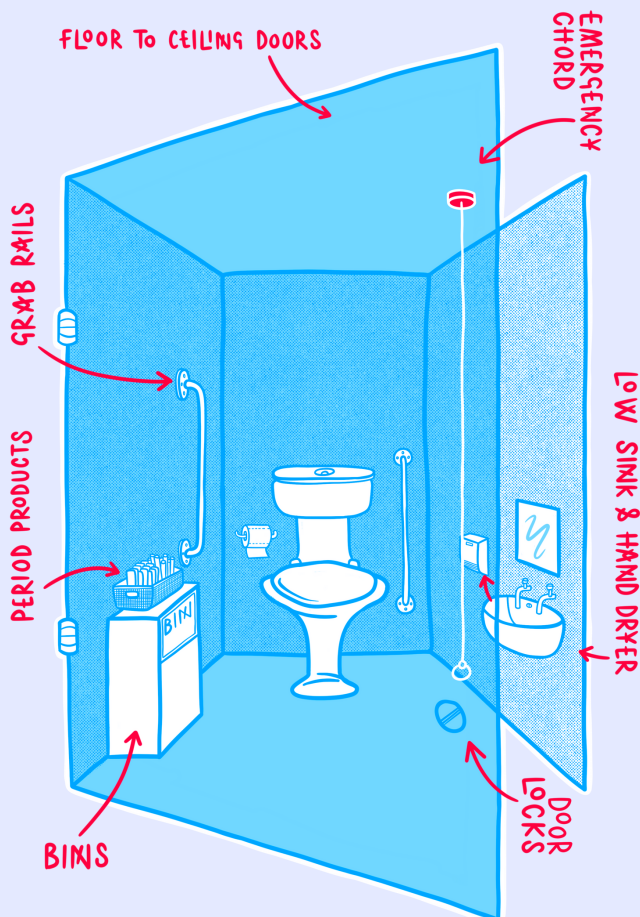
“Dylen nhw roi biniau a chynhyrchion mislif ym mhob toiled (menywod, rhywedd niwtral, hygyrch, a dynion). Nid yw hyn yn fanteisiol yn unig i bobl trawsrywiol sy’n mislifio, ond hefyd i’r rhai sy’n defnyddio cynhyrchion eraill sy’n cael eu gwaredu fel arfer yn y toiledau. Ar gyfer biniau yn toiledau hygyrch, mae’n bwysig cofnodi nad yw pob un yn gallu gweithredu bin pedal.”



Committee Chair and Co-Author of the *‘Menstruation, Menstrual Health and Menopause’* standard from the British Standards Institute



“MAE’N RHAI D I CHI FYND TRWY ATHRO I GAEL CYNHYRCHION, MAEN NHW’N RHOI ALLAN UN PEGYN Y MIS. NID YW HYN YN GWEITHIO I BOBL Â LLIF TRWM SY’N LLIFO TRWY SAWL PAD... MAE’N ANFFODUS IAWN.”
DISGYBL 16 OED



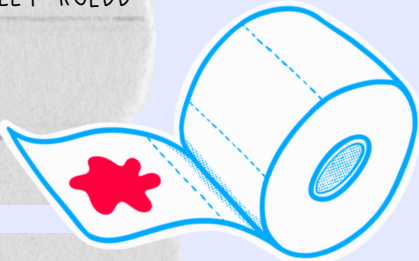
Y TOILED SAFON AUR

Rydym yn deall nad yw’r rhan fwyaf o ysgolion yn cael yr adnoddau i ailadeiladu eu cyfleusterau toiled. Fodd bynnag, dyma’r elfennau y mae pobl ifanc yn eu dychmygu fel toiledau diogel, hygyrch ac cynhwysol yn yr ysgol.

Arholiadau-Yn ystod amser arholiadau, efallai na fydd disgyblion yn defnyddio'r un toiledau â yn ystod amser dysgu. Ystyriwch gynnig cynhyrchion ar bwrdd tu allan i'r neuadd arholiadau neu yn y toiledau agosaf. Sicrhewch fod myfyrwyr wedi cael gwybod am bob math o gynhyrchion sydd ar gael i gefnogi mislifau yn ystod arholiadau, gan gynnwys cynhyrchion ail-ddefnyddiol am amddiffyniad hirach. Nid yw myfyrwyr bob amser yn gwybod a ydynt yn gallu dod â chynhyrchion i mewn i'r arholiadau. I lleihau rhywfaint o'u pryder, sicrhewch fod disgyblion yn ymwybodol o'r wybodaeth hon ymlaen llaw cyn cyfnod yr arholiadau ynghylch sut y gallant gael mynediad at gynhyrchion yn ystod eu harholiadau.

[5] Tomlinson, M. (2024) The Menstrual Movement in the Media: Reducing Stigma and Tackling Social Inequalities. Palgrave. Open Access.

“ESGORAIS YN YSTOD ARHOLIAD OHERWYDD NA ALLWN DDOD Â PADIAU I MEWN A DOEDD YR
ATHRAWON DDIM YN CAEL RHAI. DOES DIM PADIAU YN Y TOILEDAU YN FY YSGOL, FELLY ROEDD
RHAI I FI DDEFNYDDIO PAPUR TY BACH.”
DISGYBL 17 OED



“NI ALLWCH DDOD Â PHADIAU I MEWN I'R ARHOLIADAU, DWI OND WEDI GORFFEN FY TGAU, ROEDD GEN I
ARHOLIAD 2 AWR A 15 MUNUD, NI ALLWN DDOD Â PHADIAU I MEWN. DOEDDWN I DDIM YN GALLU CAEL Y
PADIAU O FY BAG NEU FY COT YSGAFN, ROEDDEN NHW'N CHWILIO FY COT YSGAFN. ROEDD GEN I PASS A
GANIATAWYD I MI EI DDEFNYDDIO, OND ROEDD YN RHAI I MI DDEFNYDDIO PAPUR TY BACH TAN DDIWEDD
FY ARHOLIADAU.”
DISGYBL 16 OED

“Mae'r amser i fynd i'r toiled yn cael ei dorri allan o'r amser arholiad... ydw i'n rhoi blaenoriaeth i fy
gradd ar gyfer y brifysgol? Neu hoffwn i gwaedu trwy? Neu fynd i'r toiled? Mae llawer o bobl yn
dewis gwaedu trwy hyn oherwydd bod yr arholiadau yn bwysig iawn iddyn nhw. Rydych chi'n rhoi
llawer o waith caled i mewn iddyn nhw.”
Disgybl 19 oed

“MAE YNA DAL LLAWER O GWILYDD O HYD YNGHYLCH CYNHYRCHION MISLIF... YDYN NI GALLU CAEL
BWRDD TU ALLAN I'R NEUADD ARHOLIADAU GYDA CHYNHYRCHION?”
MENYW 20 OED



SUT GALL YSGOLION REOLI'R HERIAU YMDDYGIAD SYDD YN AML YN BODOLI MEWN CYFLEUSTERAU TOILED?



Disgyblion yn cymryd pob o'r cynhyrchion mislif - Mae cynhyrchion mislif yno i'w defnyddio, ac mae'n rhaid sicrhau bod pob disgybl yn cael mynediad atynt pryd bynnag maen nhw'n eu hangen. Os ydych chi'n darganfod eich bod yn cyrraedd y cap gwario ar gynhyrchion mislif, cysylltwch â'r tîm Cynhyrchion Mislif Ysgolion yn y Department Addysg, neu rhoi wybod i Irise.

"MAE EISIAU CYNHYRCHION Y TU ÔL I DDRWS Y TAI BACH. GALL POBL Â MISLIFIAU GYMRYD CYMAINT O GYNHYRCHION AG Y MAEN NHW EISIAU, MAE CYMAINT O GYNHYRCHION AR GAEL, MWYNHEWCH Y 'PETH AM DDIM'."

CYNYRCHIOLYDD DARPARWR CYNHYRCHION CYNLLUN CYNHYRCHION MISLIF Y DU

Mannau diogel - Mae rhai disgyblion yn defnyddio cyfleusterau toiled i gymryd 'eiliad' o ddiwrnod prysur yn yr ysgol. Ystyriwch ddarparu gofod preifat penodol i'r myfyrwyr lle gallant gymryd 10 munud i ffwrdd o'u diwrnod i ail-drefnu eu hunain. Mae hyn yn arbennig o bwysig i fyfyrwyr sydd â materion iechyd meddwl, anghenion ychwanegol, a'r rhai sydd angen cymryd brec oherwydd trallod emosiynol neu seicolegol

"L" Mae rhai pobl ond yn defnyddio'r toiled pan maen nhw'n bryderus."
Dirprwy Faer Rotherham

Ysmygu - Mae cyfleusterau toiled weithiau'n cael eu defnyddio gan bobl ifanc i ysmygu. Yn lle gwahardd mynediad i'r toiledau, heriwrch ysmygu trwy bolisi ysgol, addysg a chodi ymwybyddiaeth. Dyma rai adnoddau gwyh i'w darparu i'ch pobl ifanc ar sut i herio ysmygu.



AC MAE HYNLYN DDIGON IW WNEUD AM NAWR!

Rydym yn gobeithio y bydd y pecyn offer hwn yn helpu ysgolion i ddatblygu eu polisiau toiled eu hunain sy'n gweithio i fyfyrwyr ac aelodau staff. Os hoffech ddysgu mwy am y gwaith hwn, cysylltwch ag Irise International.
info@irise.org.uk



CREWYD Y PECYN OFFER HWN GAN



Irise International



Irise International

Elusen wedi'i lleoli yn Sheffield ac arweinydd byd-eang mewn rhaglenni, polisiau a ymchwil ar gyfiawnder mislif.

Reyt Good Illustration

Gan gadw pethau'n lleol gyda lluniadau gwreiddiol gan Andy o Reyt Good Illustration o Sheffield ei hun.



Atgoffwr i ysgolion fod pob ysgol yn gymwys i dderbyn cynhyrchion mislif am ddim trwy gynlluniau yn y pedwar cenedl, ac mae ysgolion yn cael eu dewis yn awtomatig ar gyfer mentrau cyfleustra mislif. Am ragor o wybodaeth am sut i gael mynediad i'r cynlluniau yn eich ardal, cysylltwch â periodproducts@phs.co.uk.



ADNODDAU ADDYSG IECHYD MISLIF.

Adnoddau addysg iechyd mislif a argymhellir gan Irise International:

Addysg Iechyd Mislif Cyffredinol:

Brook - <https://www.brook.org.uk/education/teaching-about-periods/>

Bloody Brilliant Wales - <https://bloodybrilliant.wales/>

Wellbeing of Women - <https://www.wellbeingofwomen.org.uk/health-information/>

phs Group - <https://www.phs.co.uk/resources/free-period-products-and-schools-everything-you-need-to-know/>

Anabledd a Mislif:

National Autistic Society - <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/menstruation>

Hello Period Equity - <https://helloperiodequity.com/printable-resources>

Clue - <https://hellocue.com/articles/cycle-a-z/menstruating-while-disabled>

Cyflyrau Iechyd Mislif:

Menstrual Health Project - <https://www.menstrualhealthproject.org.uk/toolkits>

The Adeno Gang - <https://www.theadenogang.com/what-is-adenomyosis>

Endometriosis UK - <https://www.endometriosis-uk.org/what-endometriosis>

Fumble - <https://fumble.org.uk/polycystic-ovary-syndrome/>

Mind - [https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd/about-pmdd/#:~:text=Premenstrual%20dysphoric%20disorder%20\(PMDD\)%20is,phase%20of%20your%20menstrual%20cycle.](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd/about-pmdd/#:~:text=Premenstrual%20dysphoric%20disorder%20(PMDD)%20is,phase%20of%20your%20menstrual%20cycle.)

Hyrwyddo Eich Hun:

Wellbeing of Women - <https://www.wellbeingofwomen.org.uk/health-information/how-to-prepare-for-your-doctors-appointment/>

Wellbeing of Women - <https://www.wellbeingofwomen.org.uk/health-information/what-to-do-if-youre-feeling-dismissed-by-your-healthcare-professional/>

Rhyw:

Transhub - <https://www.transhub.org.au/menstruation#:~:text=Having%20a%20period%20is%20not,thing%20that%20some%20bodies%20do.>

Scarleteen - <https://www.scarleteen.com/read/bodies/transmasculine-flow-lets-talk-periods>

Clue - <https://hellocue.com/articles/cycle-a-z/tips-for-using-clue-when-youre-trans>

Diwylliant a chrefydd:

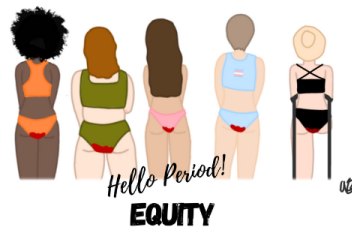
Ricebox - https://871cdb0a-33cb-4db4-acf6-a5a419704da2.filesusr.com/ugd/fb31c0_acce57d3e30646409e971c273e6b4d7a.pdf

Jean Hailes - <https://www.jeanhailes.org.au/resources/translated-fact-sheets>

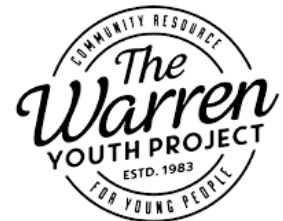
RYDYM YN FALCH BOD Y PECYN OFFER HWN WEDI CAEL EI GYMERADWYO GAN



modibodi



**MENSTRUAL HEALTH
PROJECT**



**PERIODS
MATTER.**



*All
Years*



*Endo
Buddies*



Irise International

