

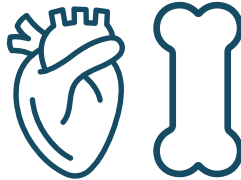
DEFNYDDIO EICH ARCH-BŴER BENYWAIDD

sportwales
chwaraeioncymru

Does dim rhaid i gylch y mislif fod yn ofid a digalondid – mae'n beth naturiol a gall fod yn arwydd o iechyd. Dyma rai manteision o gael cylch y mislif rheolaidd...



Mae'n dangos bod gennych chi egni i gymryd rhan ac adfer o chwaraeon / ymarfer corff, a pharhau i wneud cynnydd



Mae'n bwysig i iechyd eich calon a'ch esgyrn, y swyddogaeth imiwnedd a thyfiant



Gall hormonau yng nghylch y mislif fod o fudd i'ch hwyliau a'ch gwybyddiaeth chi

BETH YW CYLCH Y MISLIF? PAM MAE'N BWYSIG I MI?

Mae cylch y mislif yn gyfres o newidiadau hormonaidd sy'n digwydd yn y system atgenhedlu. Gall y newidiadau hyn mewn hormonau effeithio ar eich corff cyfan chi, gan achosi symptomau cadarnhaol a negyddol..

Mae pawb yn unigryw, felly mae tracio cylch eich mislif a'ch symptomau yn bwysig i ddechrau deall beth mae cylch eich mislif yn ei olygu i chi!

Gallwch dracio eich cylch gan ddefnyddio calendr neu lawrlwytho ap i'ch ffôn. Gwylwch ein fideo ni ar sut i wneud hyn a lawrlwythwch graff cylch y mislif yma:
<https://optimalperiod.com/menstrual-cycle-101/>



PETHAU I GADW LLYGAD AMDANYN NHW...

Mae cylch y mislif yn sensitif iawn i newidiadau mewn iechyd a lles. Os byddwch chi'n profi unrhyw un o'r canlynol, rydyn ni'n argymhell eich bod yn gofyn am gyngor meddygol proffesiynol.



Cylch absennol, cylch hirach na 35 diwrnod, cylch byrrach na 21 diwrnod, hyd cylch afreolaidd, newidiadau mawr yn hyd y cylch (5+ diwrnod)



Gwaedu trwm iawn neu smotiau o waed yn aml



Poen neu symptomau gormodol sy'n effeithio ar ansawdd eich bywyd chi