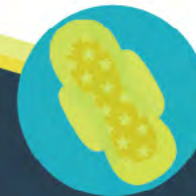


Urddas Mislif

Cynllun Gweithredu Strategol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Mislif



Mae'r mislif yn normal ac yn naturiol.

Mae Llywodraeth Cymru eisiau **Urddas Mislif** yng Nghymru.

Mae urddas mislif yn ymwneud â'r canlynol:

- **Parch** – dileu unrhyw stigma a chywilydd ynghylch mislif.
- **Addysg** – helpu pobl i ddeall bod mislif yn normal ac yn iach.
- **Cydraddoldeb** – sicrhau bod gan bawb yr hyn sydd ei angen arnynt i reoli eu mislif ac nid oes neb yn wynebu tlodi mislif.

Rydym wedi buddsoddi dros £9 miliwn i leihau tlodi mislif yng Nghymru, ond rydym am wneud llawer mwy.



Dyma ein Cynllun Gweithredu Urddas Mislif.

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n ei feddwl amdano, fel nad ydyn ni'n gadael unrhyw beth allan.

Mewn cymdeithas, mae llawer o wahanol syniadau a phoendod o gwmpas mislifoedd. Weithiau ni fydd pobl hyd yn oed yn dweud y gair!

Ni waeth beth rydych chi'n eu galw...

Nid yw mislifoedd yn ddewis.

Dydyn nhw ddim yn fudr.

Ni ddylai unrhyw un fod â chywilydd o gael mislif...

... neu deimlo cywilydd i siarad amdano.



Gweledigaeth



Erbyn 2026 byddwn yn byw mewn Cymru lle:

Mae pawb yn **deall** bod mislifoedd yn normal.

Mae cynhyrchion mislif yn anghenraid, **nid yn foethusrwydd**.

Mae, cynhyrchion **diogel** o ansawdd da ar gael lle bynnag yr ydych yn byw yng Nghymru.

Mae unrhyw **stigma neu gywilydd** sy'n gysylltiedig â mislif wedi mynd.

Mae pobl yn siarad yn agored am fislifoedd heb deimlo **cywilydd**.

Mae pobl yn deall sut mae **mislifoedd yn newid** wrth i chi fynd yn hŷn.

Mae pobl yn gwybod sut i **reoli** mislifoedd, felly nad ydyn nhw'n mynd yn y ffordd o fwynhau bywyd.

Mae **gwybodaeth** am fislifoedd yn glir ac yn ddefnyddiol.

Mae pobl yn hapus i ofyn am help a **chyngor meddygol** pan fydd ei angen arnynt.

Mae cynhyrchion mislif yn fwy **ecogyfeillgar**.

Mae pobl yn gwybod sut i ddefnyddio **gwahanol gynhyrchion mislif** a sut i'w gwaredu.



Rhai ffeithiau



Mae'r mislifoedd yn rhan o'r cylch misglwyfol

Bob mis, mae un o'r ofariau yn rhyddhau wy.

Mae'r wy yn teithio i lawr y tiwb ffalopaidd i'r groth.

Mae leinin eich croth yn tewychu fel ei fod yn barod i wy wedi'i ffrwythloni lynu iddo a thyfu'n fabi.

Pan nad yw'r wy'n cael ei ffrwythloni, mae'r leinin yn torri i lawr ac yn gadael eich corff drwy'r wain fel ychydig bach o waed a meinwe — **gelwir hyn yn fislif**.



Gallwch ddefnyddio padiau, tamponau, cwpanau mislif neu gynhyrchion eraill y gallir eu hailddefnyddio i gasglu'r gwaed.

Mae'r cynhyrchion hyn yn angen — nid moethusrwydd.



Mae mislifoedd yn tueddu i ddigwydd tua unwaith y mis ac yn para 3 i 8 diwrnod ond gall mislifoedd rhai pobl fod yn llai rheolaidd a phara am wahanol gyfnodau o amser.

Mae'r rhan fwyaf o ferched yn dechrau mislifoedd rhwng 10 a 15 mlwydd oed ond gallant fod yn iau neu'n hŷn.



Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd fforddio cynhyrchion mislif. Gelwir hyn yn **Dlodi Mislif**.



Fe wnaeth Covid 19 dlodi mislif yn waeth. Roedd dros **filiwn o ferched** yn y DU yn ei chael hi'n anodd fforddio neu gael gafael ar gynnyrch mislif yn ystod y pandemig.

Plan International UK.

Mae gan y cynllun hwn 9 thema



1 Arweinyddiaeth

— sicrhau bod y cynllun hwn yn gweithio a'n bod ni'n cyrraedd ein nodau.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn gwrandio ar bobl ac yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd fel y gallwn nodi unrhyw faterion yn y cynllun.
- Byddwn yn sicrhau bod y cynllun hwn yn cysylltu â chynlluniau eraill ar gyfer Cymru, fel cynlluniau amgylcheddol a chydaddoldeb.
- Byddwn yn gweithio gydag arweinwyr mewn awdurdodau lleol i sicrhau bod y cynllun hwn yn gweithio.
- Byddwn yn sicrhau bod urddas mislif yn cael ei drafod mewn fforymau, gan gynnwys fforymau hil a ffydd, fforymau ieuenctid a'r Tasglu Anabledd.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod materion yn cael eu nodi a gellir dod o hyd i atebion yn gyflym
- ✓ bod plant, pobl ifanc ac oedolion o wahanol gefndiroedd a diwylliannau yn cael eu cynnwys a bod ganddynt lais
- ✓ ein bod yn gwybod beth sy'n bwysig i bobl
- ✓ bod urddas mislif wedi'i gynnwys mewn polisiâu a chynlluniau eraill ledled Cymru
- ✓ bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd, ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.



2 Cyfathrebu

— sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar y wybodaeth maen nhw ei hangen.



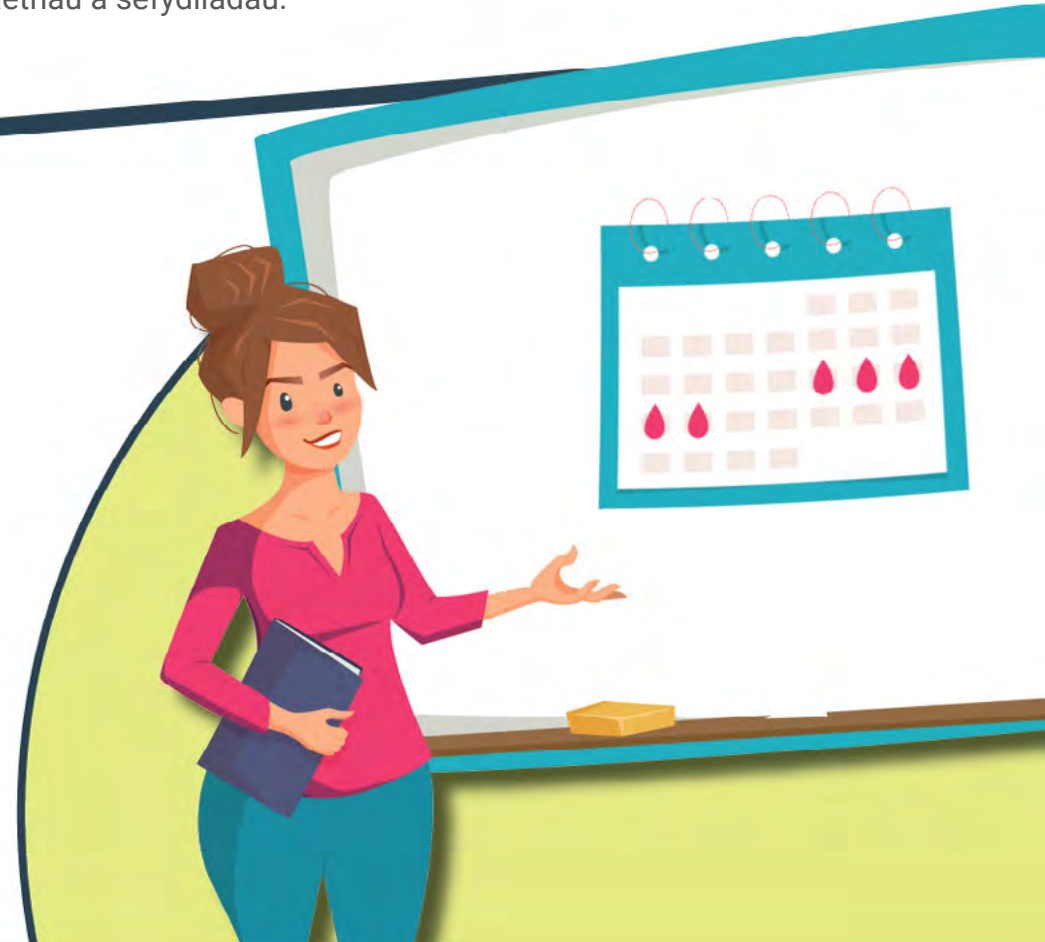
Camau Gweithredu

- Byddwn yn cyfathrebu'n glir fel bod pobl yn deall beth yw pwrpas cynllun Urddas Mislif.
- Byddwn yn cael sgysiau ac yn cynnwys straeon bywyd go iawn am brofiadau pobl.
- Byddwn yn rhannu astudiaethau achos ar dlodi mislif fel bod pobl yn deall pam mae urddas mislif yn bwysig.
- Byddwn yn datblygu canllawiau ar urddas mislif i awdurdodau lleol, gwasanaethau a sefydliadau.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod gwybodaeth yn hawdd ei deall
- ✓ y gall pobl gael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt mewn gwahanol ffyrdd
- ✓ bod canllawiau ar sut i leihau tlodi mislif yn glir
- ✓ bod Cyfryngau cymdeithasol yn helpu pobl i weld bod mislifoedd yn normal ac yn iach
- ✓ bod pobl yn dysgu o brofiadau pobl eraill
- ✓ bod pobl yn gweld mislifoedd yn normal ac yn iach neu'n gwybod pan nad yw mislifoedd yn normal.



3 Ariannu

— defnyddio arian yn y ffordd orau.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn edrych ar sut yr ydym wedi defnyddio'r grant urddas mislif mewn blynyddoedd blaenorol i'n helpu i benderfynu sut i'w ddefnyddio yn y dyfodol.
- Byddwn yn gwrandao ar adborth i sicrhau ein bod yn defnyddio grant urddas mislif yn well.
- Byddwn yn archwilio sut y gall grantiau gefnogi urddas mislif gyda Cheiswyr Lloches, Ffoaduriaid, y digartref ac eraill.
- Byddwn yn canfod lle mae'r grant wedi gweithio'n dda ac yn rhannu'r enghreifftiau hyn gydag Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd, ysgolion ac eraill.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod y grant urddas mislif yn cael ei ddefnyddio'n dda ac yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf
- ✓ bod mwy o bobl yn defnyddio cynhyrchion y gellir eu hailddefnyddio
- ✓ bod plant, pobl ifanc ac oedolion ledled Cymru yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt.



4 Y gweithle

— gwneud urddas mislif yn rhan o fywyd gwaith.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn sicrhau bod gan fusnesau wybodaeth ac adnoddau ar-lein am urddas mislif, mislifoedd a materion iechyd.
- Byddwn yn annog cyflogwyr i roi cynhyrchion mislif rhad ac am ddim mewn toiledau.
- Byddwn yn gweithio gydag undebau llafur a busnesau i hyrwyddo urddas mislif a rhannu arfer da.
- Byddwn yn sicrhau bod yr holl weithleoedd a ariennir gan y llywodraeth, y cyngor a'r cyhoedd yn cynnwys urddas mislif i staff ac yn darparu cynhyrchion rhad ac am ddim.
- Byddwn yn gweithio gyda Chyngres Undebau Llafur Cymru, sydd â thua 400,000 o aelodau, i hyrwyddo urddas mislif.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod arweinwyr busnes yn deall urddas mislif a sut i gefnogi eu staff
- ✓ bod busnesau'n dysgu oddi wrth ei gilydd ac yn rhannu arfer da
- ✓ bod busnesau'n deall y materion iechyd sy'n ymwneud â mislifoedd a sut mae'r rhain yn newid wrth i fenywod fynd yn hŷn
- ✓ bod mwy o weithwyr ledled Cymru yn cael cynnyrch rhad ac am ddim yn y gwaith.



5 Addysg

— sicrhau bod gan blant a phobl ifanc urddas mislif.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn sicrhau bod gan blant a phobl ifanc y wybodaeth gywir am fislifoedd.
- Byddwn yn sicrhau bod gan ysgolion adnoddau da ar fislifoedd ac urddas mislifoedd.
- Os byddwn yn nodi unrhyw fylchau mewn gwybodaeth, byddwn yn datblygu adnoddau newydd i ddysgwyr.
- Byddwn yn sicrhau bod gan bobl anabl a phawb sy'n eu cefnogi wybodaeth sy'n hawdd dod o hyd iddi a'i defnyddio.
- Byddwn yn sicrhau bod urddas mislif yn rhan o'r canllawiau i ysgolion ac yn rhan o Ganllawiau Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (RSE).
- Byddwn yn sicrhau bod ysgolion a cholegau yn cael y grant urddas mislif ac yn ei ddefnyddio i ddarparu cynhyrchion am ddim.
- Byddwn yn parhau i weithio gyda phrifysgolion yng Nghymru i hyrwyddo urddas mislif.
- Byddwn yn gwirio'r cyfleusterau sydd gan ddysgwyr yn yr ysgol i reoli eu mislifoedd ac yn gweithio gydag awdurdodau lleol i ddatrys unrhyw broblemau.
- Byddwn yn sicrhau bod adeiladau ysgol newydd a gwell yn cynnwys urddas mislif wrth gynllunio.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod gan bawb wybodaeth sy'n hawdd ei deall ac yn iawn ar gyfer eu hoedran
- ✓ bod ysgolion a cholegau yn meddu ar yr adnoddau sydd eu hangen arnynt
- ✓ bod dysgwyr yn cael urddas mislif
- ✓ bod gan bobl anabl y wybodaeth sydd eu hangen arnynt, mewn ffyrdd sy'n addas iddynt
- ✓ bod Addysg Cydberthnasoedd a Rhywioldeb yn cynnwys gwybodaeth am fislifoedd
- ✓ y gall plant a phobl ifanc gael cynhyrchion mislif rhydd yn yr adeiladau maen nhw'n eu defnyddio'n aml
- ✓ bod myfyrwyr prifysgol yn gallu cael cynnyrch rhad ac am ddim a chael urddas mislif
- ✓ bod gan bob dysgwr gyfleusterau toiled yn yr ysgol sy'n cefnogi eu hanghenion
- ✓ bod cyfleusterau mewn adeiladau ysgol newydd a gwell urddas mislif cefnogi.



6 Chwaraeon a diwylliant

— sicrhau bod pobl yn aros yn egnïol.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn gweithio gyda ChwaraeonCymru i ddod o hyd i ffyrdd o leihau faint mae mislifoedd yn atal pobl rhag mwynhau ymarfer corff.
- Byddwn yn gweithio gyda chanolfannau chwaraeon, amgueddfeydd, llyfrgelloedd a lleoedd eraill i sicrhau eu bod yn cynnig cynnyrch am ddim.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod mwy o bobl yn parhau i fwynhau chwaraeon ac ymarfer corff pan fyddant yn cael mislif
- ✓ bod cynhyrchion mislif ar gael mewn mwy o lleoedd ledled Cymru.



7 Mynd i'r afael â tlodi

— fel y gall pawb reoli eu mislifoedd mewn ffyrdd diogel ac iach.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn gwrandao ar bobl sydd wedi profi tlodi mislif ac yn cael gwell dealltwriaeth o sut i ddelio ag ef.
- Byddwn yn sicrhau bod lleihau tlodi mislif yn cael ei gynnwys mewn cynlluniau eraill, gan gynnwys y Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol.
- Byddwn yn edrych ar redeg cynllun cerdyn P fel bod pobl yn gwybod ble i gael cynnyrch a chyngor rhad ac am ddim.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod mwy o bobl yn ymwneud â datblygu cynlluniau a phenderfyniadau am dlodi mislif
- ✓ bod mwy o grwpiau o bobl yn cael eu cefnogi ac nad ydynt yn wynebu tlodi mislif
- ✓ bod atebion newydd sy'n helpu pobl i gael y cynhyrchion sydd eu hangen arnynt.



8 Yr amgylchedd

— lleihau plastig a gwneud cynhyrchion eco-gyfeillgar newydd.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn gweithio gyda gweithgynhyrchwyr a Llywodraeth y DU i gael mwy o gynhyrchion mislif ecogyfeillgar.
- Byddwn yn ariannu adnoddau addysg a hyfforddiant i gynyddu'r defnydd o gynhyrchion y gellir eu hailddefnyddio. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth a hyfforddiant ar gyfer anghenion pobl anabl.
- Byddwn yn cynyddu nifer y cynhyrchion di-blastig a ariennir drwy'r grant urddas mislif. Ein nod yw 90 -100% heb blastig erbyn 2026.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod cynhyrchion mislif yn gwneud llai o niwed i'r blaned
- ✓ bod mwy o opsiynau y gellir eu hailddefnyddio i ddewis ohonynt a bod pobl yn gwybod sut i'w defnyddio
- ✓ bod mwy o bobl yn defnyddio cynhyrchion mislif y gellir eu hailddefnyddio
- ✓ bod 90-100% o'r cynhyrchion mislif a ariennir gan grant urddas y mislif yn ddi-blastig.



9 lechyd a gwasanaethau cymdeithasol

— gweithio i gefnogi pobl.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn gweithio gyda GIG Cymru i sicrhau bod eu gwefan “Mislif Fi” yn helpu pobl i ddod o hyd i gynnyrch am ddim yn agos at ble maen nhw’n byw.
- Byddwn yn gweithio gyda’r gwasanaethau iechyd a grwpiau i edrych ar sut y gallwn gefnogi materion iechyd o amgylch mislifoedd yn well.
- Byddwn yn gweithio gyda gwasanaethau i hyfforddi staff, fel eu bod yn deall beth mae urddas yn ei olygu i bobl LGBTQ+.
- Byddwn yn archwilio sut y gallai ysbytai, meddygfeydd a mannau iechyd cymunedol gynnig cynnyrch am ddim i gleifion, ymwelwyr a staff.
- Byddwn yn datblygu adnoddau a gwybodaeth i blant a phobl ifanc.

Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod pobl yn gwybod ble y gallant gael cynhyrchion mislif yn rhad ac am ddim
- ✓ bod staff a gweithwyr proffesiynol yn deall urddas mislif ac yn gwybod sut i helpu pobl
- ✓ bod pobl LGBTQ+ yn cael yr help sydd ei angen arnynt heb deimlo cywilydd
- ✓ bod cynhyrchion mislif ar gael mewn mwy o leoedd gofal iechyd
- ✓ bod plant a phobl ifanc yn gwybod sut i gael cyngor am gyfnodau a materion fel beichiogrwydd a cham-drin.



Y camau nesaf



Allwn ni ddim gwneud hyn ar ein pen ein hunain... neu'r cyfan ar unwaith. Dros y 5 mlynedd nesaf, byddwn yn gweithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, busnesau, sefydliadau ac eraill. Gyda'n gilydd byddwn yn creu Urddas Mislif yng Nghymru.

Diolch am ddarllen hwn

Anfonwch eich atebion i:

✉ UrddasMislif@llyw.cymru

neu:

📄 Y Tîm Cydraddoldeb
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

📅 erbyn **10 Ionawr 2022**



Cwestiynau



Cwestiwn 1:

Ydych chi'n cytuno â'n gweledigaeth ar gyfer urddas mislif?

Ydw Nac ydw Ddim yn gwybod

Sut fydddech chi'n ei wella?

Cwestiwn 2:

Ydych chi'n meddwl y byddwn yn gallu cyrraedd y weledigaeth hon mewn pum mlynedd?

Ydw Nac ydw Ddim yn gwybod

Beth allai ein hatal neu ein helpu?

Cwestiwn 3:

Mae gan y cynllun hwn 9 thema: a ydym wedi colli unrhyw rai eraill?

Do Naddo Ddim yn gwybod

Beth?

Cwestiwn 4:

A yw cynllun gweithredu Urddas Mislif hwn yn helpu i ddelio â thlodi mislif?

Ydw Nac ydw Ddim yn gwybod

Beth arall allai helpu?

Cwestiwn 5

Ydych chi'n meddwl bod y cynllun hwn wedi ystyried y Gymraeg yn ddigon?

Ydw Nac ydw Ddim yn gwybod

Beth allem ni ei ychwanegu?

Cwestiwn 6

A oes unrhyw beth arall yr ydych am ei ychwanegu?