



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

**Rhif: WG45808**

Llywodraeth Cymru

Ymgynghoriad – crynodeb o'r ymatebion

# Gynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif i Gymru

Chwefror 2023

## **Trosolwg**

Mae'r ddogfen hon yn darparu crynodeb llawn o'r ymatebion i'r ymgynghoriad ar y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif i Gymru.

## **Gofynion Gweithredu**

Mae'r ddogfen hon er gwybodaeth yn unig.

## **Rhaor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig**

Gellir gofyn am fersiwn print bras, fersiwn Braille a fersiynau mewn ieithoedd eraill o'r ddogfen hon. Mae fersiwn hawdd ei ddeall a fersiwn pobl ifanc o'r crynodeb ar gael ar y wefan.

## **Manylion cyswllt**

Am ragor o wybodaeth:

Y Gangen Cydraddoldeb

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

CF10 3NQ

E-bost: [CangenCydraddoldeb@llyw.cymru](mailto:CangenCydraddoldeb@llyw.cymru)

## **Copiâu ychwanegol:**

Cyhoeddir y crynodeb hwn o'r ymateb a chopïau o'r holl ddogfennau ymgynghori ar ffurf electronig yn unig a gellir eu gweld ar wefan Llywodraeth Cymru.

Dolen i'r dogfennau ymgynghori: [Gynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif i Gymru](#)

## Cynnwys

Cynnwys.....	3
<b>Cyflwyniad</b> .....	4
<b>Crynodeb o'r themâu cyffredinol</b> .....	6
<b>Cwestiwn 1</b> .....	8
<b>Cwestiwn 2</b> .....	12
<b>Cwestiwn 3</b> .....	16
<b>Cwestiwn 4</b> .....	19
<b>Cwestiwn 5</b> .....	24
<b>Cwestiwn 6</b> .....	28
<b>Cwestiwn 7</b> .....	30
<b>Cwestiwn 8</b> .....	31
<b>Atodiad A: Rhestr o Sefydliadau</b> .....	34

# Cyflwyniad

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei Chynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif ar gyfer ymgynghoriad ar 20 Hydref 2021. Datblygwyd y Cynllun Gweithredu mewn partneriaeth â phartneriaid a rhanddeiliaid o bob rhan o Gymru, gan gynnwys y ford gron ar Urddas Mislif, ac mae'n seiliedig ar ymrwymiad i weithio ar draws y Llywodraeth, gyda rhanddeiliaid, y cyhoedd ac asiantaethau eraill i ddatblygu a chynnal cyfres o gamau gweithredu cyfannol eang sy'n cyflawni gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer urddas mislif yng Nghymru.

Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar iechyd, addysg, tlodi, chwaraeon, diwylliant a'r amgylchedd. Mae'r weledigaeth i gyflawni urddas mislif yng Nghymru yn cynnwys cael gwared ar unrhyw deimlad o stigma a chywilydd sy'n gysylltiedig â'r mislif; normaleiddio profiad pobl ond gan gydnabod hefyd y gofid a'r boen a ddiweddefir gan y rhai nad yw eu mislif yn "normal". Mae urddas mislif yn ystyried y cysylltiad rhwng y mislif a materion iechyd ehangach, effaith amgylcheddol llawer o nwyddau mislif tafladwy, yr effaith ar y gweithle ac ar gymryd rhan mewn chwaraeon a diwylliant. Nod y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif yw bod yn groestoriadol, gan ei fod yn ystyried urddas mislif i'r rhai sydd â nodweddion gwarchoddedig ychwanegol ac yn ceisio darparu ar gyfer heriau ychwanegol neu ofynion diwylliannol. Mae urddas mislif a thlodi mislif yn faterion sy'n ymwneud â hawliau plant ac mae'r cynllun yn ystyried y gwaith parhaus a wneir gan ysgolion a gwasanaethau pobl ifanc mewn perthynas â hynny.

Diben yr ymgynghoriad oedd clywed gan amrywiaeth eang o bobl yng Nghymru er mwyn gallu adeiladu ar y gwaith a wnaed hyd yma a datblygu'r camau gweithredu ymhellach. Lanswyd yr ymgynghoriad ar 20 Hydref 2021 a daeth i ben ar 12 Ionawr 2022. Mae testun llawn yr ymgynghoriad ar gael yn:

<https://llyw.cymru/ymgyngghoriad-ar-y-cynllun-gweithredu-strategol-ar-gyfer-urddas-mislif-html>

Derbyniodd Llywodraeth Cymru gyfanswm o 250 o ymatebion unigryw i'r ymgynghoriad hwn:

- Cyflwynwyd 161 ohonynt drwy'r ffurflen ymateb ar-lein;
- Cyflwynwyd 64 drwy'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio;
- Yn ogystal â'r ffurflen ar-lein, derbyniwyd 25 o ymatebion ysgrifenedig eraill. Mae rhestr lawn o'r ymatebwyr yn Atodiad A, lle y rhoddwyd cymeradwyaeth i'w cyhoeddi. Roedd rhai o'r rhain yn ymatebion cyffredinol i'r ymgynghoriad yn hytrach nag i gwestiynau penodol. Yn yr achosion hynny, mae'r ymatebion wedi'u cynnwys o dan y cwestiwn mwyaf priodol.

Ni wnaeth pob ymatebydd ateb pob cwestiwn. Mae nifer yr ymatebwyr wedi'i gynnwys ger pob cwestiwn yn yr adroddiad hwn.

Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn gan Ymchwil Arad a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru i ddadansoddi'r ymatebion a dderbyniwyd yn ystod yr ymgynghoriad.

## Dull dadansoddol

Cynhaliwyd dadansoddiad thematig o'r data ansoddol (data a oedd yn seiliedig ar gwestiynau penagored) yn yr ymatebion i'r ymgynghoriad. Yn y dadansoddiad thematig, cafodd y safbwyntiau, y sylwadau a'r materion a godwyd gan yr ymatebwyr eu categoreiddio'n themâu cyffredinol. Nod y dadansoddiad oedd ceisio nodi'r themâu a oedd yn codi amlaf yn yr ymatebion i'r ymgynghoriad. Roedd y broses o gynnal y dadansoddiad hwn fel a ganlyn:

1. Adolygwyd sampl ar hap o ymatebion ar gyfer pob cwestiwn gan ddau ymchwilydd. Pennwyd maint y sampl gan nifer yr ymatebion a gafwyd i bob cwestiwn ac roedd yn cynnwys o leiaf 30 y cant o gyfanswm yr ymatebion i bob cwestiwn.
2. Cafodd yr ymatebion i'r sampl eu codio'n thematig gan y ddau ymchwilydd, i nodi'r themâu a oedd yn codi amlaf. Cymharodd yr ymchwilydwr y themâu a nodwyd gan drafod a chytuno ar set o godau i'w defnyddio ar gyfer yr ymatebion a oedd yn weddill.
3. Yna adolygodd un o'r ymchwilydwr yr holl ymatebion a oedd yn weddill i bob cwestiwn gan ddefnyddio'r themâu a nodwyd eisoes yng Ngham 2 ac ychwanegu themâu newydd, yn ôl yr angen.
4. Roedd y broses hon yn sicrhau bod pob un o'r ymatebion i'r ymgynghoriad yn cael eu hadolygu yn ystod y dadansoddiad.

### *Cyfyngiadau'r fethodoleg*

Mae'r ymatebion a dderbyniwyd yn dangos safbwyntiau'r ymatebwyr hynny a ddewisodd gwblhau holiadur yr ymgynghoriad. Mae hyn yn golygu na ellir ystyried bod yr ymatebion yn cynrychioli ymatebion y boblogaeth yn gyffredinol, na'r rhanddeiliaid y mae'r cynllun gweithredu hwn yn effeithio arnynt.

Mae'r canfyddiadau'n adlewyrchu'r themâu a gynrychiolwyd amlaf yn y sylwadau a wnaed gan yr ymatebwyr, gan gynnwys eu sylwadau ar themâu na ofynnwyd cwestiynau uniongyrchol amdanynt. Mae hyn yn golygu bod rhai o'r themâu a nodwyd yn y dadansoddiad yn mynd y tu hwnt i gwmpas y cwestiynau a ofynnwyd yn yr ymgynghoriad.

## Adrodd ar y canfyddiadau

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r themâu sy'n codi'n aml yn yr ymatebion i'r ymgynghoriad. Lle mae mwy na dwsin o ymatebwyr wedi gwneud pwynt tebyg, mae'r rhain yn cael eu disgrifio fel 'prif themâu' a cheir esboniad mwy manwl ohonynt. Mae'r themâu hyn yn seiliedig ar y dystiolaeth a ddarparwyd yn yr ymatebion i'r ymgynghoriad. **Drwy'r adroddiad cyfan, mae'r themâu a'r pwyntiau a gyflwynir yn deillio o sylwadau a wnaed gan yr ymatebwyr i'r ymgynghoriad ac nid ydynt yn cynrychioli safbwyntiau awduron yr adroddiad.**

Cyflwynir detholiad o ddyfyniadau hwnt ac yma drwy'r adroddiad i ddangos y pwyntiau a'r themâu a godwyd.

# Crynodeb o'r themâu cyffredinol

Mae'r adran gychwynnol hon yn cyflwyno'r themâu cyffredinol a gododd yn aml yn ystod yr ymgynghoriad yn ei gyfanrwydd. Er bod cwestiynau'r ymgynghoriad yn canolbwyntio ar wahanol elfennau o'r cynllun, canfu'r dadansoddiad themâu cyffredinol neu themâu a oedd yn codi dro ar ôl tro mewn sawl cwestiwn.

## Cefnogaeth i'r weledigaeth

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn cytuno â'r weledigaeth ar gyfer urddas mislif ac yn cefnogi'r cynnig i wneud mwy o ymdrechion i sicrhau urddas mislif yng Nghymru a mynegodd mwy na dwy ran o dair o'r ymatebwyr eu bod yn cytuno â hyn (gweler yr atebion i gwestiwn 1)..

## Yr iaith a ddefnyddir

Roedd gan lawer o'r ymatebwyr farn gref ar yr iaith a ddefnyddir yn y cynllun. Mae'r cynllun gweithredu yn defnyddio'r termau "menyw" a "merch" ond mae hefyd yn datgan 'er mwyn bod yn gynhwysol, defnyddir y term "person sy'n cael mislif" yn fwyaf aml i gwmpasu pawb y mae'r cynllun hwn yn effeithio arnynt'. Ar draws yr holl ymatebion a chwestiynau, cododd traean o'r ymatebwyr bryderon ynglŷn â'r defnydd o iaith ac absenoldeb cyfeiriadau at fenywod a merched a gofynnwyd i Lywodraeth Cymru gyfeirio'n benodol ar fenywod a merched yn y cynllun. Ymhlith y pwyntiau a wnaed roedd pryderon bod peidio ag enwi menywod a merched yn gyfeiliornus, yn 'dad-ddynoli' ac yn creu risg o greu 'gair llednais newydd ynghylch y mislif'. Cododd eraill bryderon bod yr iaith a ddefnyddir yn amwys ac y gallai fod yn ddryslyd ac yn anodd ei deall, yn arbennig yn fersiwn hawdd ei ddeall y cynllun.

*'Peidiwch â dileu menywod o'n materion iechyd ni ein hunain. Nid yw'n iaith gynhwysol os ydym yn cael ein gwthio i'r neilltu. Iaith gynhwysol fyddai "benywaidd" neu "menywod, dynion traws ac anneuaidd". Mae iechyd menywod yn ymwneud yn benodol â menywod – nid pobl. Os na chyfeirir atom fel menywod ni fydd y neges yn cyrraedd menywod.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

## Codi ymwybyddiaeth: ysgolion

Un thema amlwg ar draws yr atebion i holl gwestiynau'r ymgynghoriad oedd yr angen i godi ymwybyddiaeth o urddas mislif a'i gynnwys fel rhan o addysg i bawb a chodwyd hyn mewn ychydig o dan chwarter yr ymatebion. Roedd y thema hon yn cynnwys pwyntiau a wnaed ynghylch yr hyn sy'n cael ei addysgu mewn ysgolion a'r cysylltiadau gyda'r cwricwlwm mewn ysgolion.

*'...mae mwy o addysg mewn ysgolion am y mislif yn hollbwysig er mwyn cefnogi merched nad ydynt yn gallu trafod sut i reoli eu mislif gydag oedolion gartref.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

## Codi ymwybyddiaeth: gweithwyr iechyd proffesiynol

Codwyd hyfforddiant a datblygiad proffesiynol ymarferwyr iechyd gan tua deg y cant o'r ymatebwyr ar draws yr holl gwestiynau. Rhannodd rhai ymatebwyr hefyd eu profiadau o ddelio â gweithwyr iechyd proffesiynol, ac achosion o beidio â chael y cyngor neu'r driniaeth yr oedd ei hangen arnynt. Cafwyd argymhellion ynghylch mynediad at arbenigedd, mwy o ymchwil i iechyd mislif a sicrhau bod gan feddygon teulu ddealltwriaeth gyfredol o faterion iechyd menywod, gan gynnwys y mislif.

*'Mae angen mwy o addysg am beth yw mislif iach a phryd i weld meddyg. A mwy o addysg i feddygon ar fislif iach'.  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

### **Codi ymwybyddiaeth: y cyhoedd, a lleihau stigma**

Mewn ymatebion i nifer o'r cwestiynau, dywedodd tuag un rhan o bump o'r ymatebwyr fod angen camau gweithredu i leihau'r cywilydd a'r stigma sy'n gysylltiedig â mislif ymhlith y cyhoedd yn gyffredinol. Roedd nifer fach (tua dwsin o ymatebwyr) o'r farn y byddai sicrhau bod cyflogwyr yn fwy gwybodus a bod ganddynt fwy o ddealltwriaeth o'r mislif, a mwy o gamau gweithredu ynghylch newid polisïau yn y gweithle ynghylch y mislif o fudd i wella urddas mislif.

*'Mae angen gwneud mwy o ran sicrhau bod gweithleoedd yn cyflwyno polisïau am y mislif. Mae rhai rheolwyr yn gydymdeimladol ond nid felly eraill. Dylai polisïau fod ar waith i sicrhau hyblygrwydd yn ystod y mislif. Ni fydd cyflogwyr (yn y rhan fwyaf o achosion) yn gwneud hyn oni bai y bydd y llywodraeth yn ei orfodi'.  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

### **Mynediad at nwyddau mislif**

Thema olaf – a godwyd mewn cysylltiad i'r cwestiwn ar dlodi mislif ond hefyd yn fwy cyffredinol – oedd pwysigrwydd mynediad at nwyddau mislif am ddim pan oedd eu hangen. Aeth yr ymatebwyr ymlaen i ddweud y dylai unrhyw nwyddau am ddim ystyried gwahaniaethau diwylliannol, dewisiadau unigolion a nwyddau diblastig a/neu rai y gellir eu hailddefnyddio yn ogystal ag anghenion pobl anabl.

*'Mae hefyd yn bwysig trafod y diwydiant mewn cysylltiad â nwyddau mislif oherwydd mae ein hadborth yn dweud wrthym fod llawer o ddysgwyr sy'n cael mislif yn dueddol o ddefnyddio brandiau y maen nhw'n eu hadnabd. Pe byddai'r brandiau hyn yn ymrwymo i greu nwyddau ecogyfeillgar yna byddai hyn yn lleihau gwastraff ac yn lleihau'r effaith ar yr amgylchedd. Y pryder yw os na fydd brandiau'n cael eu hadnabod, ni wneir defnydd digonol o'r nwyddau sydd ar gael am ddim ac ni fyddant yn cael eu gwerthfawrogi gan y rhai sydd eu hangen.'  
(Gwasanaeth addysg a chynhwysiant CBRhCT)*

# Cwestiwn 1

Roedd y prif ymgynghoriad a'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio yn holi a oedd yr ymatebwyr yn cytuno â'r weledigaeth a amlinellwyd yn y cynllun. Ceir crynodeb o'r ymatebion a dderbyniwyd o'r brif ffurflen ar-lein a'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio yn yr adran hon, yn ogystal â'r sylwadau a dderbyniwyd drwy gyfryngau ar wahân i'r ffurflenni ar-lein.

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad: Ydych chi'n cytuno â'r weledigaeth ar gyfer urddas mislif a amlinellir yn y cynllun? Sut byddech chi'n ei gwella?*

Nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebion yn datgan yn glir a oeddent yn cytuno â gweledigaeth y cynllun ai peidio oherwydd nid oedd y cwestiwn yn un caeedig. O ddadansoddi'r ymatebion, roedd yn ymddangos bod tua 2 o bob 3 o'r rhai a ymatebodd i'r prif ymgynghoriad yn cytuno'n gyffredinol â'r weledigaeth (116 o 177), mae'n ymddangos bod 6 yn anghytuno ac o ran y 55 o ymatebion sy'n weddill, nid oedd yn glir o'u hymateb a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno. Roedd pob un o'r 25 o ymatebion eraill a dderbyniwyd gan sefydliadau yn croesawu'r weledigaeth.

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio: Yn ei Chynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif mae Llywodraeth Cymru yn disgrifio gweledigaeth ar gyfer urddas mislif? Ydych chi'n cytuno â'r weledigaeth?*

Yng nghwestiynau'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio, roedd y mwyafrif yn cytuno. Mewn ymateb i'r cwestiwn '...ydych chi'n cytuno â'r weledigaeth', roedd 47 o blith y 66 a ymatebodd i'r cwestiwn hwn yn cytuno, roedd 11 yn anghytuno a dewisodd 8 'ddim yn gwybod'.

## **Y prif themâu**

Cyflwynodd cyfanswm o 172 o ymatebwyr sylwadau ysgrifenedig mewn ymateb i'r cwestiwn hwn yn y prif ymgynghoriad a chyflwynodd 26 o ymatebwyr sylwadau ysgrifenedig yn y ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio. Derbyniwyd cyfanswm o 198 o sylwadau a nodir isod y themâu mwyaf cyffredin a ddaeth i'r amlwg.

Cododd saith thema mewn 13 neu fwy o ymatebion. Y prif themâu oedd:

- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched: 62 o blith 198;
- Sylwadau a oedd yn gysylltiedig â'r angen am fwy o addysg: 47 o 198, naill ai bod angen addysg i bawb yn gyffredinol (31 o blith 198), addysg i fechgyn yn arbennig (6 o blith 198) neu i weithwyr ieuchyd proffesiynol (10 o blith 198 o sylwadau);
- Mynediad at nwyddau mislif: 41 o blith cyfanswm o 198 o sylwadau, o'r rhain, roedd 26 o blith 198 yn cyfeirio at fynediad at nwyddau mislif yn gyffredinol, roedd 13 o blith 198 yn cyfeirio at nwyddau cynaliadwy a 2 o blith 198 yn cyfeirio at fynediad at nwyddau i'r rhai â phroblemau ieuchyd;
- Cywilydd a Stigma ynglŷn â'r mislif: 17 o blith 198 o sylwadau;
- Mae angen cynllun mwy manwl: 14 o blith 198 o sylwadau.



**Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun:** Apêl i ddefnyddio'r geiriau 'menywod' a 'merched' yn hytrach na 'pobl' oedd y thema amlycaf o bell ffordd o'r ymatebion. Fe wnaeth yr ymatebwyr gyfleu hyn mewn gwahanol ffyrdd, gan gynnwys yr angen am eglurder o ran iaith a chyfathrebu clir; materion iechyd sy'n gysylltiedig â rhyw fiolegol; a pha mor hawdd ei deall oedd y weledigaeth i'r rhai nad ydynt yn rhugl yn y Gymraeg/Saesneg neu'r rhai ag anawsterau dysgu. Noder mai dyma oedd y brif thema ar gyfer y rhan fwyaf o'r cwestiynau. Er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr a gododd y defnydd o iaith fel awgrym i wella'r strategaeth wedi nodi y dylid defnyddio 'menywod a merched', dywedodd rhai ymatebwyr y dylai'r cynllun gyfeirio at fenywod, merched a dynion traws a phobl anneuaidd (12 o blith 198 o ymatebion).

*'... dylai'r cynllun gweithredu hwn fod yn seiliedig ar brofiadau menywod a merched a dylech fod yn defnyddio iaith sy'n cyfeirio at fenywod a merched. Byddwch yn gynhwysol ar bob cyrif, ond peidiwch â dileu menywod a merched oherwydd eich 'cynwysoldeb' bondigrybwyll. Hefyd, drwy ddefnyddio'r iaith amwys a ddefnyddir gennych yn y fersiwn hawdd ei deall, mae risg na fydd menywod a merched ag anabledd dysgu yn deall eu hiechyd biolegol eu hunain yn llwyr.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

### **Mynediad at nwyddau mislif / Mynediad at nwyddau mislif cynaliadwy a diblastig:**

Thema arall amlwg oedd mynediad at nwyddau mislif, a oedd yn cynnwys awgrymiadau ynglŷn â mynediad at nwyddau addas a phwysleisio bod hyn yn flaenoriaeth. O fewn y thema hon roedd sylwadau ynglŷn â sicrhau bod nwyddau cynaliadwy ar gael, gan gynnwys rhai ecogyfeillgar, rhai y gellir eu hailddefnyddio a dillad mislif er mwyn helpu i leihau gwastraff a bod yn fwy cost-ffeithiol. Ymhlith yr awgrymiadau eraill roedd y sicrhau bod nwyddau mislif ar gael am ddim i bawb, a bwysleisiwyd gan rai fel ffordd o helpu i ddod â'r stigma sy'n gysylltiedig â defnyddio cerdyn M ar gyfer nwyddau i ben. Dywedodd rhai ymatebwyr y byddent wedi hoffi i'r cynllun esbonio'n fwy pendant a yw'r llywodraeth yn bwriadu i nwyddau mislif fod am ddim i bawb erbyn 2026 neu dim ond eu bod yn fforddiadwy. Holodd eraill hefyd y cwestiwn sut y bydd y cyhoedd yn cael gwybod lle y gallent gael gafael ar nwyddau mislif, yn arbennig y grwpiau hynny nas clywir eu lleisiau'n aml, er enghraifft y rhai nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant (NEET), y digartref, pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig neu nad oes ganddynt fynediad at y rhyngwrdd.

*'Mae'n gynllun da ar y cyfan, ond byddai merched ifanc yn teimlo cywilydd yn dangos cerdyn i gael nwyddau mislif am ddim, felly pam nad yw'r holl nwyddau am ddim i bawb o dan 18 oed o ysgolion, colegau ac archfarchnadoedd (nid yw pob merch o dan 18 oed mewn addysg amser llawn) gyda phrawf adnabod dilys.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

**Addysg:** Gwnaed sylwadau ac awgrymiadau mewn cysylltiad â lleoliadau addysg. Awgrymodd yr ymatebwyr y dylid cysylltu'r cynllun gyda'r hyn sy'n cael ei addysgu mewn ysgolion; ei gysylltu ag addysg rhyw a pherthnasau; mynediad at nwyddau mislif a chyfleusterau mewn ysgolion a'r angen i godi ymwybyddiaeth yn gyffredinol. Soniodd rhai am yr angen hefyd i ganolbwyntio ar y rhai nad ydynt yn cael mislif, fel

bechgyn a dynion, gan gynnwys pa mor wanychol y gallent fod, a mwy o ddealltwriaeth o'r hyn mae merched yn ei ddioddef. Pwysleisiodd eraill bwysigrwydd addysgu merched sy'n teimlo nad ydynt yn gallu siarad gydag oedolion gartref am sut i reoli eu mislif.

Ymhlith y sylwadau a godwyd ynglŷn ag addysg roedd yr angen hefyd i addysgu gweithwyr iechyd proffesiynol, a'r cyhoedd yn gyffredinol er mwyn helpu i gynyddu dealltwriaeth ynglŷn â beth yw mislif iach a phryd i weld meddyg. Roedd rhai hefyd o'r farn bod angen mwy o arbenigwyr ym maes iechyd menywod. Pwysleisiodd eraill hefyd yr angen i addysgu cyflogwyr a bod angen gwneud mwy i newid polisïau gwaith ynghylch mislif a gwella'r cymorth a ddarperir.

*'Dylai fod ymrwymiad hefyd i ddarparu addysg well i ymarferwyr meddygol, addysgwyr, cyflogwyr a phobl sy'n cael mislif ynglŷn â beth yw mislif iach o gymharu â phoen cronig ac anhwylderau iechyd meddwl sy'n cael eu hanwybyddu'n rheolaidd fel 'PMS' neu boen mislif arferol. Byddai hyn yn galluogi diagnosis a chefnogaeth well a chyflymach. Dylai fod ymrwymiad i wneud gwaith ymchwil pellach er mwyn deall [iechyd mislif]'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

**Cywilydd a stigma:** Roedd mynd i'r afael â chywilydd a stigma ynghylch mislif yn thema amlwg arall mewn ymateb i'r cwestiwn hwn. Un o'r sylwadau a wnaed oedd y dylai fod yn flaenoriaeth ac yn rhan bwysig o'r weledigaeth. Rhannodd rhai ymatebwyr eu profiadau eu hunain gan gynnwys y cywilydd a deimlir gan ferched mewn ysgolion sy'n gorfod rhannu toiledau o'r un rhyw pan fyddant ar eu mislif.

*'Dylai ysgolion sicrhau bod ystafelloedd ymolchi ac ystafelloedd newid un rhyw ar gyfer merched. Nid yw cywilydd ac aflonyddwch gan gyfoedion o'r rhyw arall yn helpu i ddelio â symptomau mislif. Mae mislif fel arfer yn golygu treulio mwy o amser mewn toiledau, felly dylai cyfleusterau ychwanegol fod ar gael i ferched oherwydd hyn. Byddai gwneud yr ystafelloedd ymolchi yn fwy preifat a chynnwys nwyddau mislif mewn ciwbiclau yn sicr yn helpu i leihau'r cywilydd'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

Ymhlith y pynciau a godwyd ynglŷn â chywilydd a stigma oedd y gallai'r iaith a ddefnyddir yn y strategaeth ynddi'i hun gyfrannu at fath newydd o dabŵ, drwy beidio â chyfeirio at fenywod a merched, ac y gallai tynnu'r ffaith bod mislif yn fater sy'n ymwneud â hawliau menywod sy'n seiliedig ar ryw fod yn niweidiol i iechyd atgenhedlu menywod ac y gallai 'dad-ddynoli' a 'stigmateiddio' menywod a merched. Mynegodd y sefydliad, Fair Treatment for the Women of Wales bryderon ynglŷn â'r defnydd o'r term 'urddas mislif' ac awgrym y gair bod "pobl sy'n cael mislif yn gwneud hynny'n 'dawel' a heb greu ffordd, a allai arwain at barhad y tabŵs cysylltiedig ac oedi cyn ceisio cael cymorth"; roeddent yn awgrymu 'positifrwydd mislif' yn lle hynny.

Nododd rhai o'r ymatebwyr hefyd bod angen newid diwylliannol mawr er mwyn cael gwared ar y stigma, y gwarth a'r cywilydd sy'n gysylltiedig â'r mislif, a'u bod yn credu bod hyn yn dasg fawr yn yr amserlen hyd at 2026.

**Mae angen cynllun mwy manwl:** Thema amlwg arall yn yr ymatebion i'r cwestiwn hwn oedd yr angen am gynllun mwy manwl. Roedd yr awgrymiadau yn cynnwys y byddai'r cynllun yn elwa o fwy o eglurder a mwy o fanylion ynglŷn â sut y bydd yn cael ei weithredu, sut y mesurir llwyddiant ac o ble y daw'r cyllid.

*'Ar hyn o bryd mae'r cynllun yn un cyffredinol iawn. Mae angen gwneud mwy o waith er mwyn rhoi'r awgrymiadau hyn ar waith yn ymarferol..... Pa gyllid fydd ar gael i helpu ysgolion a busnesau i gymryd y camau hyn? Pa hyfforddiant fydd yn cael ei ddarparu i helpu i gyflawni'r addewidion hyn?' (Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

**Themâu llai: Codwyd themâu eraill gan hyd at ddwsin o ymatebwyr mewn ymateb i Gwestiwn 1.**

- Soniodd rhai ymatebwyr am ddiffyg cyfleusterau digonol a diffyg toiledau cyhoeddus yn gyffredinol fel agwedd bwysig y dylai'r cynllun fynd i'r afael â hi.
- Yr angen am doiledau un rhyw i sicrhau mwy o breifatrwydd i'r rhai ar eu mislif. Ystyriwyd bod hyn yn arbennig o bwysig mewn lleoliadau ysgolion oherwydd gall effeithio ar hyder merched i fynd i'r ysgol.
- Cysylltiadau â thlodi ac anghydraddoldebau ehangach (sy'n cael eu trafod yn fanylach mewn atebion i gwestiynau diweddarach)
- Apêl i'r cynllun gydnabod bod rheoli poen mislif yn gallu effeithio ar fywyd o ddydd i ddydd a sut y gallai ysgolion a gweithleoedd fod yn fwy ystyriol o hynny.

## Cwestiwn 2

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Pa mor realistig yw gwireddu'r weledigaeth o fewn y pum mlynedd nesaf? Beth fydd yn atal y weledigaeth rhag cael ei gwireddu a beth allai helpu i'w gwireddu?

Ymatebodd 161 o bobl i'r cwestiwn hwn yn y prif ymgynghoriad. Oherwydd bod y cwestiwn hwn yn un agored mae'n anodd ei feintioli, fodd bynnag ar ôl dadansoddi'r ymatebion, mae'n ymddangos bod tuag 1 o bob 3 yn cytuno bod y weledigaeth yn bosibl yn y pum mlynedd nesaf (56 o blith 161 o ymatebion). O ran y rhan fwyaf o'r ymatebion (tua hanner, sef 85 o blith 161) nid oedd yr ateb yn glir o ran a oeddent yn cytuno y gellir gwireddu'r weledigaeth ai peidio. Mae'n ymddangos bod 20 o blith y 161 o ymatebion yn anghytuno bod modd cyflawni'r weledigaeth o fewn 5 mlynedd (tuag 1 o bob 10).

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio:* Ydych chi'n meddwl y byddwn yn gallu cyflawni'r weledigaeth hon mewn pum mlynedd? A Beth allai ein hatal neu ein helpu ni? (Ydych chi'n meddwl y byddwn yn gallu cyflawni'r weledigaeth hon mewn pum mlynedd?)

Yn y ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio, roedd y cwestiwn hwn yn un caeedig, a gallwn weld o'r ymatebion fod ychydig dros hanner y 79 o ymatebwyr yn cytuno ei bod yn bosibl cyflawni'r weledigaeth yn y 5 mlynedd nesaf (43 o blith 79), roedd tuag 1 o bob 5 yn anghytuno (18 o blith 79) a dewisodd 1 o bob 5 'ddim yn gwybod' (18 o blith 79). Hefyd, fe wnaeth 56 o ymatebwyr ysgrifennu sylw mewn ymateb i'r cwestiwn hwn yn y ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio.

### Y prif themâu

Roedd saith thema ble y cafwyd 13 neu fwy o ymatebion. Y prif themâu hyn oedd:

- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched: soniodd 56 o blith 217 am hyn;
- Addysg: cyfeiriodd cyfanswm o 48 o blith 217 at yr angen am fwy o addysg, o'r rhain, soniodd 34 o'r sylwadau am yr angen am addysg yn fwy cyffredinol, soniodd naw yn benodol am addysg i fechgyn a soniodd pump am yr angen am fwy o addysg i weithwyr iechyd proffesiynol;
- Cywilydd a Stigma: fe wnaeth 24 o blith 217 sylw ar hyn;
- Cost/Cyllid: cyfeiriodd 38 o'r 217 o ymatebwyr at hyn;
- Ymrwymiad gan bob rhanddeiliad: cyfeiriodd 38 o blith 217 at hyn;

Daeth nifer o'r un themâu i'r amlwg yn yr ymatebion i'r ail gwestiwn, fel y gwelwyd yng Nghwestiwn 1, yn nhermau beth fyddai'n atal y weledigaeth rhag cael ei chyflawni o fewn yr amserlen. Unwaith eto, roedd yr apêl i gyfeirio'n benodol at fenywod a merched yn hytrach na phobl yn thema amlwg, yn ogystal ag addysg, cost, stigma a chywilydd a bod angen ymrwymiad gan bob rhanddeiliad.

**Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun:** Unwaith eto, dyma oedd y brif thema a soniodd yr ymatebwyr at y ffaith y gallai'r defnydd o iaith yn y cynllun ei

gwneud yn anos i rai grwpiau ddeall beth mae'n ceisio ei gyflawni ac i bwy, gan effeithio ar gyflawni'r weledigaeth o fewn yr amserlen.

*'Gallai dryswch lesteirio'n ddifrifol y gwaith o gyflawni nodau'r cynllun. Er enghraifft – os yw'r pecynnau cychwynnol wedi'u hanelu at grwpiau incwm isel – a fyddent yn cael eu darparu i'r holl "bobl" er bod y mwyafrif llethol sydd eu hangen yn ferched?'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

**Cywilydd, stigma a'r angen am addysg a chodi ymwybyddiaeth:** Unwaith eto, roedd cywilydd, stigma a'r angen am addysg yn thema amlwg o ran yr hyn a allai atal y weledigaeth rhag cael ei chyflawni. Soniodd rhai o'r ymatebwyr y bydd yn anodd mynd i'r afael â'r stigma ynghylch y mislif o fewn yr amserlen a bod addysg yn hollbwysig er mwyn cyflawni'r weledigaeth. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod addysg rhyw yn rhan arferol o'r cwricwlwm hyd at 16 oed a bod angen i addysg ac ymdrechion i godi ymwybyddiaeth gyrraedd pawb, gan gynnwys rhieni, athrawon a gweithwyr iechyd proffesiynol yn ogystal â'r rhai yn yr ysgol. Unwaith eto, codwyd y ffaith bod yr angen i addysgu'r rhai nad ydynt yn cael mislif yn rhwystr i gyflawni'r weledigaeth o fewn yr amserlen.

*'Er mwyn dileu'r stigma, bydd angen addysgu dynion. Sut fyddwch chi'n cyrraedd dynion hyn? Sut fyddwch chi'n cyrraedd dynion nad Cymraeg neu Saesneg yw eu hiaith gyntaf?'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

Tynnodd rai sylw unwaith eto at y ffaith bod diffyg ymwybyddiaeth ynglŷn â llawer o gyflyrau gynaecolegol a'r effaith wanychol maent yn ei chael ar fywydau. Byddai angen mynd i'r afael â hyn, a hynny'n fuan, os am gyflawni'r weledigaeth ymhen 5 mlynedd.

**Costau / Cyllid:** Roedd fforddiadwyedd nwyddau mislif a chyllid i gefnogi'r polisi yn thema amlwg hefyd o ran cyflawni'r weledigaeth o fewn yr amserlen. Awgrymodd rhai bod angen eglurder ynghylch y cyllid hefyd yn y cynllun ac y byddai gwybodaeth am ymrwymadau cyllid tymor hir yn cynorthwyo'r weledigaeth. Roedd eraill yn pryderu y gallai toriadau i gyllidebau beryglu'r weledigaeth, a chyfeiriwyd at flaenoriaethau, rhaglenni a phrosiectau sy'n cystadlu â'i gilydd ar gyfer ysgolion a'r gofynion ar gyffwrdd cyhoeddus, cyrff sydd â llai o gapasiti yn dilyn mesurau cyni. Soniodd rhai o'r ymatebwyr hefyd am eu pryder y byddai'r cynllun yn dargyfeirio cyllid oddi wrth dlodi cyffredinol oherwydd bod y ddau beth yn gydgyssylltiedig. Soniodd eraill hefyd am yr angen i gydweithio a phartneriaeth a gweithio gyda rhanddeiliaid allweddol eraill i sicrhau llwyddiant y strategaeth.

*'...Fel y nodwyd yn ein hymateb i'r ymgynghoriad diweddar ar y Cynllun Gweithredu LGBTQ+, yr her fwyaf fydd canfod yr adnoddau i gefnogi uchelgais y Cynllun Gweithredu. O ran gofal cymdeithasol, mae'r heriau hyn yn cael eu dwysáu gan natur y ddarpariaeth sector-gymhleth, sydd wedi'i thanariannu sy'n gymysgedd o ddarpariaeth gan y sector preifat, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector. Hefyd, mae*

*Covid-19 wedi cynyddu'r her o ran canfod yr adnoddau i sicrhau bod uchelgeisiau'r cynllun yn bwrw gwreiddiau.'*  
(Gofal Cymdeithasol Cymru: ffurflen ar-lein)

**Nid yw'n cyrraedd pawb:** Rhwystr arall a awgrymwyd ar gyfer cyflawni'r weledigaeth oedd na fyddai'n cyrraedd pawb yng Nghymru. Soniodd rhai bod angen i'r cynllun fod ar gael mewn sawl iaith, nid dim ond yn y Gymraeg, bod angen iddo gyrraedd grwpiau nas clywir eu lleisiau'n aml, gan gynnwys y rhai mewn tlodi eithafol, na fyddant o bosibl yn ei weld. Tynnodd rhai sylw at y ffaith y bydd angen dull gweithredu gwahanol ar gyfer rhai diwylliannau, a fydd yn galw am fwy o waith meddwl ac unwaith eto, soniodd rhai am y problemau'n ymwneud â chyrraedd dynion a newid eu hagweddau.

*'Ni fydd y rhai mewn sefyllfaoedd [trais domestig] yn gallu cael mynediad at unrhyw beth. Mae'n bosibl na fydd y rhai sy'n byw mewn tlodi eithafol yn ei weld. Rhwystrau lleiafrifol at y cymorth. Nid yw rhai diwylliannau yn derbyn trafod unrhyw beth fel hyn yn agored ac ofer fyddai unrhyw ymgyrchu.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein).

**Yr angen am ymrwymiad gan bob rhanddeiliad:** Er mwyn cyflawni'r weledigaeth o fewn yr amserlen, soniwyd bod angen i asiantaethau a busnesau amrywiol gydweithio. Ymhlith y pynciau a nodwyd oedd yr awgrym mai un peth a allai atal y cynllun rhag cael ei gyflawni yw na fyddai gweithgynhyrchwyr a gwerthwyr nwyddau mislif eisiau newid eu deunyddiau neu eu deunyddiau pacio neu ostwng eu prisiau. Soniodd eraill y gallai diffyg ymgysylltiad gan randdeiliaid fod yn rhwystr.

*'Mae'n bosibl cyflawni'r gweledigaethau o fewn yr amserlen. Mae diffyg cyfathrebu priodol ac adnoddau a deunyddiau digonol i weithredu'r cynllun yn ffactorau cyffredin a allai effeithio ar eu cyflawniad. Mae cynnwys pob rhanddeiliad perthnasol a sicrhau eu cydweithrediad a'u hymrwymiad o'r cam cynharaf, gan gynnwys y cyhoedd, cymdeithas sifil, sefydliadau perthnasol, gwasanaethau ieuencid ac yn y blaen yn y prosesau cynllunio a gweithredu yn ffactorau posibl a allai helpu i wireddu'r weledigaeth.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

**Themâu llai: Codwyd themâu eraill gan hyd at ddwsin o ymatebwyr mewn ymateb i Gwestiwn 2.**

- Mae angen i gyflogwyr weithredu a chefnogi'r weledigaeth: Tynnodd rhai sylw at y ffaith bod hyn yn rhwystr i gyflawni'r weledigaeth ymhen 5 mlynedd, gan gynnwys yr angen i newid polisïau o ran ysgolion a gweithleoedd i helpu i'w chyflawni.

*'Gallai fod angen rhoi mwy o ystyriaeth i sut y gellir annog cyflogwyr y sector preifat i weithredu, a sut y gellir eu cynnwys yn y drafodaeth am urddas mislif a chymryd perchnogaeth o'u camau gweithredu'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

- Gallai'r amserlen fod yn fyrrach ac yn fwy uchelgeisiol: Roedd ymatebion gan y TUC ac Unsain yn crybwyll bod yr amserlen yn rhy hir ac nad oedd yn ddigon uchelgeisiol.

*'Mae undebau wedi tynnu sylw at amserlen y cynllun strategol ac roeddent o'r farn bod 2026 yn teimlo'n bell i ffwrdd ar gyfer rhywbeth nad oes angen iddo fod yn anodd ac y gellir ei gyflawni yn gynharach.... Fodd bynnag, fe gododd yr undebau iechyd y ffaith bod staff wedi'u gorweithio a'u bod wedi cael eu symud i leoliadau eraill oherwydd Covid. Gallai hyn achosi oedi ychwanegol wrth weithredu unrhyw gynllun gweithredu. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod yr angen yn llai.'*

*(Ymateb y TUC)*

- Ailadroddodd yr ymatebwyr y pwyntiau a wnaed mewn ymateb i Gwestiwn 1 ynglŷn â rôl cael mynediad at nwyddau mislif er mwyn gallu cyflawni'r weledigaeth.
- Cyfeiriodd yr ymatebwyr at y cyswllt â thlodi ac anghydraddoldebau ehangach (sy'n cael eu trafod yn fwy manwl mewn atebion i gwestiynau diweddarach)

## Cwestiwn 3

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Mae'r Cynllun wedi'i strwythuro fesul thema bolisi. Oes yna themâu neu gamau gweithredu penodol sydd ar goll yn y cynllun? Beth yw'r rhain a chyfrifoldeb pwy ydynt?

Rhoddodd 139 o ymatebwyr sylwadau ynglŷn â'r cwestiwn hwn yn y prif ymgynghoriad.

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio:* Mae gan y cynllun Urddas Mislif 9 thema: Arweinyddiaeth, Cyfathrebu, Cyllid, y Gweithle, Addysg, Chwaraeon a Diwylliant, Trechu Tlodi, yr Amgylchedd a Gwasanaethau Cymdeithasol. Ydyn ni wedi anghofio unrhyw beth?

Rhoddodd 23 o ymatebwyr sylwadau gan ddefnyddio'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio.

### Y prif themâu

Roedd y prif themâu o'r cwestiwn hwn yn debyg i'r rhai a welwyd yn y cwestiynau blaenorol:

Roedd dwy thema a gafodd 13 neu fwy o ymatebion, sef:

- Addysg: soniodd 40 o blith 162 am hyn, gan nodi bod angen addysg gyffredinol (25 o blith 162), neu bod angen addysgu gweithwyr iechyd proffesiynol (wyth o blith 162) neu addysgu bechgyn (saith o blith 162);
- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched: soniodd 35 o blith 162 am hyn.

Cafwyd nifer o themâu llai mewn ymateb i'r cwestiwn hwn, gyda 10 ymateb neu lai, a oedd yn cynnwys: mynediad at nwyddau mislif (11 o blith 162), cywilydd a stigma (10 o blith 162), yr angen am doiledau un rhyw (10 o blith 162), yr angen am fwy o fanylion yn y cynllun (naw o blith 162) ac apêl am fwy o ymchwil ar iechyd mislif (wyth o blith 162 o sylwadau).

**Y thema addysg** oedd y thema amlycaf yn yr ymatebion. Codwyd pwyntiau ynglŷn â rôl allweddol addysg yn yr ysgol ond hefyd yn fwy cyffredinol, addysg a chodi ymwybyddiaeth ymhlith y rhai nad ydynt yn cael mislif ac ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol.

*'Addysg ar y Mislif yn rheolaidd mewn ysgolion, hyd at 16 oed (blwyddyn 11). Addysg ar y Mislif i gynnwys PMDD, PCSO, Endometriosis, Menopos, Canser Gynaecolegol. Cyfrifoldeb Llywodraeth Cymru i newid/diwygio'r cwricwlwm i sicrhau bod pob disgybl/aelod o staff yn ymwybodol o'r cyflyrau hyn ac i wybod beth yw'r arwyddion rhybudd, lle i gael help, sut i dracio symptomau ac yn y blaen'.  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*



**Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun:** Roedd hyn yn un o'r prif themâu unwaith eto, a chodwyd y defnydd o iaith fel thema a oedd ar goll o'r cynllun.

*'Yr hyn sydd ar goll yn y cynllun yw ffocws ar y rhyw fenywaidd'  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

Roedd **cael gafael ar nwyddau mislif** unwaith eto yn thema i'r cwestiwn hwn, roedd yr ymatebwyr eisiau mwy o fanylion am y ffordd orau o gael gafael ar nwyddau neu fanylion am leoliad nwyddau. Er mwyn sicrhau urddas unigolion, dywedwyd ei bod yn bwysig bod lleoliad nwyddau yn cael ei ystyried yn fanwl ac y gellir cael mynediad atynt heb fod angen holi aelod o staff yn y lleoliadau. Soniwyd hefyd bod darparu rhai nwyddau mewn ysgolion yn cael ei lesteirio oherwydd eu bod yn ofni fandaliaeth ac y byddai'n ddefnyddiol cynnwys cam gweithredu i ymchwilio a chynghori ar arfer gorau ar leoli nwyddau mislif am ddim er mwyn helpu i leihau'r risg hon.

*'O fewn y polisi Cyfathrebu, byddem yn croesawu gweld gwybodaeth glir yn cael ei chynnwys am ble a sut i gael gafael ar nwyddau mislif am ddim ar draws pob ardal awdurdod lleol yng Nghymru... Nid yw darparu ar gyfer y plant a'r bobl ifanc hynny ag anghenion dysgu ychwanegol wedi'i gynnwys yn benodol yn y Cynllun ar hyn o bryd. Mae'r Cynllun yn darparu camau gweithredu ar gyfer y plant a'r bobl ifanc hynny mewn lleoliadau addysgol, ond nid yw'n trafod mynediad at nwyddau mislif yn ystod gwyliau'r ysgol. Er ein bod yn deall mai'r nod cyffredinol yw darparu nwyddau y gellir eu haildefnyddio, yn y cyfamser, bydd angen i bobl ifanc allu cael gafael ar nwyddau o hyd ac mae hyn yn arbennig o bwysig i'r rhai sy'n byw mewn tlodi. Byddem yn annog cynnwys camau gweithredu a gwybodaeth i fynd i'r afael â hyn yn y Cynllun'*

*(Ymateb Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant)*

Cododd **mwy o ymchwil** fel thema lai yng Nghwestiwn 3. Roedd hyn yn cynnwys mwy o ymchwil ar iechyd mislif a beth sy'n 'normal', a mwy o ymchwil i gael gwybodaeth gan bobl ifanc a'r rhai mewn gwaith am eu profiadau er mwyn sicrhau bod ystod 'amrywiol' o leisiau yn cael eu clywed i fod yn sail i ddatblygu canllawiau ar gyfer y strategaeth. Pwysleisiodd Menywod mewn Chwaraeon hefyd yr angen am fwy o ymchwil ar sut y mae'r cylch misol o hormonau yn effeithio ar weithgarwch.

*'Gan gydnabod bod diffyg ymchwil am y mislif a chylch y mislif ac y bydd sylfaen dystiolaeth gadarn yn sail i lwyddiant camau gweithredu ar draws llawer o'r themâu eraill, rydym yn awgrymu bod thema ymchwil yn elfen hollbwysig sydd ar goll o'r Cynllun Gweithredu.'*

*(Frame CIC; prif ymgynghoriad)*

Thema lai arall a gododd oedd yr **angen am gynllun mwy manwl** a phwy fydd yn cyflawni pob agwedd arno.

*'Rwy'n deall y themâu, fodd bynnag ni allaf weld sut y maent yn cysylltu â pholisïau. Mae angen tîm neu raglen ymroddedig er mwyn cyflawni'r cynllun hwn, nid yw'n glir sut y bydd hyn yn cael ei gyflawni. Byddwn yn awgrymu sefydlu tîm craidd o*

*aelodau o'r rhanbarthau ac yna gallant benderfynu sut i gysylltu'r dull cyflawni i ysgolion, gweithleoedd ac yn y blaen ar draws pob rhanbarth. Gallai'r sector gwirfoddol wneud rhywfaint o'r gwaith cyflawni ond byddai angen gweithiwr allweddol i olrhain yr hyn fyddai'n cael ei gyflawni, anghenion ieithyddol, hygrychedd ac ati'.  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

## Cwestiwn 4

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Ydy'r Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif yn ymateb yn ddigonol i'r croestoriad rhwng urddas mislif a thlodi mislif i'r rheini â nodweddion gwarchoddedig, ac anfantais economaidd-gymdeithasol? Os nad yw, sut y gallwn wella hyn?

Fe wnaeth 148 o ymatebwyr sylw yn y prif ymgynghoriad, ac oherwydd bod hwn yn gwestiwn agored nid oes ymateb caeedig ar gyfer rhan 1 y cwestiwn hwn. Ar ôl dadansoddi'r ymatebion, mae'n ymddangos bod tua 1 o bob 3 yn cytuno bod y cynllun yn ymateb i'r croestoriad rhwng urddas mislif a thlodi mislif (43 o blith 148 o ymatebion). Yn y mwyafrif o'r ymatebion (tua'u hanner, 71 o blith 148 o ymatebion) nid oedd yn glir o'r atebion a oeddent yn cytuno ynteu'n anghytuno â hynny. Dewisodd 8 o blith y 148 o ymatebwyr 'ddim yn gwybod' ac roedd tua 1 o bob 5 o'r ymatebwyr (26 o'r 148) yn anghytuno bod y cynllun yn ymateb yn ddigonol.

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio:* Ydy'r Cynllun Gweithredu Urddas Mislif yn helpu i drechu tlodi mislif? Beth arall allai helpu?

Roedd y ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio yn holi'r cwestiwn caeedig 'Ydy'r Cynllun Gweithredu Urddas Mislif yn helpu i fynd i'r afael â thlodi mislif?' O blith y 61 o ymatebwyr i'r cwestiwn hwn, roedd tua'u hanner yn cytuno bod y cynllun yn helpu i fynd i'r afael â thlodi mislif. Dywedodd tuag 1 o bob 5 (14 o blith y 61 o ymatebwyr) eu bod yn anghytuno a dewisodd tuag 1 o bob 5 (14 o blith y 61 o ymatebwyr) 'ddim yn gwybod'. Rhoddodd 42 o'r ymatebwyr sylwadau hefyd gan ddefnyddio'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio.

### Y prif themâu

Roedd chwe thema a gafodd 13 neu fwy o ymatebion. Y prif themâu oedd:

- Mynediad at nwyddau mislif: 43 o blith 190 o ymatebion, a oedd yn cynnwys sylwadau am fynediad, (34 o blith 190), nwyddau cynaliadwy (wyth o 190), a mynediad at nwyddau a ffefrir (un o blith 190);
- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched: 32 o blith 190 o ymatebion;
- Addysg yn gyffredinol: 17 o blith 190 o ymatebion;
- Tlodi/anghydraddoldebau ehangach: 15 o blith 190 o ymatebion;
- Cywilydd a stigma: 14 o blith 190 o ymatebion;
- Cynnwys grwpiau eraill: 13 o blith 190 o ymatebion.

Y prif themâu a gododd o'r cwestiwn hwn oedd cael gafael ar nwyddau mislif, apêl i gyfeirio'n benodol at fenywod a merched, tlodi ac anghydraddoldeb ehangach, addysg, cywilydd a stigma a chynnwys grwpiau eraill, a oedd yn cynnwys y rhai â namau corfforol a dysgu, y rhai ag awtistiaeth, lleiafrifoedd crefyddol ac ethnig, y rhai sy'n ddigartref a'r rhai sy'n NEET. Roedd rhai themâu llai hefyd ynglŷn â'r angen am gynllun mwy manwl (wyth o blith 190); yr angen i gydnabod gwahaniaethau diwylliannol (saith o blith 190) a thoiledau un rhyw (7 o 190).

**Mynediad at nwyddau mislif** oedd y thema amlycaf mewn ymateb i'r cwestiwn ar sut y gellir gwella'r cynllun yn nhermau'r croestoriad rhwng tlodi mislif ac urddas mislif a nodweddion gwarchoddedig a'r profiad o anfantais economaidd-gymdeithasol. Roedd y sylwadau yn ymwneud yn bennaf â chael gafael ar nwyddau mislif am ddim a sut y gallai mynediad am ddim i bawb ddileu'r stigma a'r cywilydd o orfod gofyn amdanynt. Soniodd rhai o'r ymatebwyr hefyd am bwysigrwydd cael dewis o nwyddau, sy'n gysylltiedig â'r awydd i beidio â bod yn wahanol i'w cyfoedion a'r anghydraddoldeb cysylltiedig.

*'Nid dim ond cael mynediad at nwyddau mislif yw'r broblem, yn hytrach mynediad at nwyddau mislif y mae'r person hwnnw yn dymuno eu defnyddio. Mae'n bosibl y bydd mynediad at nwyddau di-frand yn ddigonol i rai, ond bydd yn dal i olygu y bydd eraill yn teimlo eu bod yn wahanol i'w cyfoedion a theimladau o anghydraddoldeb oherwydd bod yn nwyddau sydd ar gael iddynt yn wahanol i'r nwyddau y gallai eu cyfoedion eu prynu. Mae'r ystod o nwyddau sydd ar gael yn ganolog i hyn hefyd, er mwyn sicrhau bod nwyddau addas ar gael a fydd yn diwallu anghenion yr unigolyn (e.e. bydd amrywiadau o ran pa mor drwm yw'r mislif yn golygu'r angen i amrywiaeth o nwyddau mislif fod ar gael yn rhwydd).'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

Cododd y Coleg Nyrsio Brenhinol y ffaith nad yw pobl anabl yn gallu manteisio ar nwyddau y gellir eu haildefnyddio.

*'Er bod yr ymrwymiad i gynyddu argaeledd nwyddau mislif y gellir eu haildefnyddio i'w ganmol, mae'n rhaid i nwyddau untro barhau i fod ar gael i'r rhai sydd eu hangen. Nodir tlodi fel enghraifft yn y Cynllun. Mae'n bosibl y bydd pobl anabl hefyd yn gallu ymdopi yn annibynnol â nwyddau mislif untro ond na allant fanteisio ar nwyddau y gellir eu haildefnyddio heb gymorth. Wrth newid normau diwylliannol ynglŷn â defnyddio nwyddau y gellir eu haildefnyddio, dylai Llywodraeth Cymru fod yn ofalus i beidio â chreu stigma ynghylch y defnydd o nwyddau untro neu ei gwneud yn anoddach iddynt gael mynediad atynt.'*  
(Coleg Nyrsio Brenhinol; y prif ymgynghoriad)

Soniodd eraill hefyd am y mathau o nwyddau y dylid eu hystyried ar gyfer gwahanol grwpiau, er enghraifft gallai rhai grwpiau deimlo'n anghyfforddus wrth drafod defnyddio tamponau a mewnosod nwyddau mislif, yn arbennig wrth siarad â merched ifanc nad ydynt o bosibl wedi cael unrhyw brofiad rhywiol. Mae materion tebyg yn codi wrth hybu nwyddau ecogyfeillgar, er enghraifft cwpanau mislif.

Roedd yr **apêl i gyfeirio at fenywod a merched** yn thema amlwg unwaith eto mewn ymateb i'r cwestiwn hwn. Codwyd pwyntiau tebyg i'r rhai a godwyd yn y cwestiynau blaenorol unwaith eto yma, er enghraifft sut y gallai'r iaith a ddefnyddir yn y strategaeth hon ddrysau rhai pobl. Dylid sicrhau bod y defnydd o iaith yn glir i bawb a'r tri grŵp y soniwyd yn benodol amdanynt yn yr atebion hyn oedd: grwpiau ethnig gwahanol a chysylltiadau crefyddol; unigolion ag anawsterau dysgu a'r rhai nad y Gymraeg neu Saesneg yw eu hiaith gyntaf.

*'Nid yw'r Cynllun gweithredu yn ystyried nifer o nodweddion gwarchoddedig: mae'n bosibl na fydd menywod o gefndiroedd crefyddol neu leiafrifoedd ethnig nad y Gymraeg/Saesneg yw eu hiaith gyntaf o bosibl yn deall y termau a ddefnyddir yn y cynllun. Efallai na fyddant yn deall neu'n ystyried eu hunain yn bobl sy'n cael mislif ond maen nhw'n gwybod eu bod yn fenywod ac yn ferched.... I'r rhai ag addysg gyfyngedig neu anghenion arbennig, mae angen iaith glir, ddiamwys. Nid yw allgau'r mwyafrif yn gynhwysol.'*

*(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

Ailadroddodd eraill y pwynt bod yr iaith yn ddryslyd a'i bod yn anodd gweld sut mae hil, anabledd a thlodi yn croestorri, pan fo rhyw fel nodwedd warchoddedig yn cael ei hanwybyddu. Awgrymodd yr ymatebwyr y gellid gwella'r cynllun drwy ddeall bod rhyw yn bwysig a chyfeirio at y nodwedd warchoddedig hon.

**Tlodi ac anghydraddoldebau ehangach:** Soniwyd yn y sylwadau bod tlodi mislif ond yn rhan o dlodi ehangach ac os na all rhywun fforddio prynu nwyddau mislif, bod angen mynd i'r afael â thlodi ehangach, gan gynnwys sut mae'n amlygu bod tlodi'n cael mwy o effaith ar fenywod a 'thlodi menywod' a sut y maent yn profi tlodi mewn ffyrdd gwahanol i ddynion.

Pwysleisiodd Frame CIC hefyd y materion sy'n gysylltiedig â 'thlodi data' a'i bod yn hollbwysig darparu cymorth a gwybodaeth all-lein am y cynllun er mwyn sicrhau ei fod yn cyrraedd y rhai sy'n byw mewn tlodi y gallai eu heithrio fel arall, am nad oes ganddynt fynediad at y rhyngwyd.

*'Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf rydym wedi gwneud gwaith ymchwil helaeth gyda phobl sy'n profi ystod o anfanteision economaidd-gymdeithasol sydd wedi golygu eu bod wedi profi tlodi tanwydd ac nad ydynt yn gallu diwallu eu hanghenion sylfaenol. Er enghraifft, nododd ein hymchwil yn 2021 i Nesta, yng Nghymru, bod 1 o bob 7 o bobl yn profi tlodi data. Wrth gydnabod hyn, mae'n bwysig deall bod dulliau sy'n defnyddio'r rhyngwyd yn gyntaf i gael ymyriadau tlodi mislif, bod gwybodaeth a chanllawiau iechyd mislif yn debygol o allgau rhai pobl a allai elwa o gael mynediad am ddim at nwyddau mislif ac sydd angen cael mynediad at wybodaeth am y mislif ac iechyd mislif. Rhaid sicrhau bod ffynonellau gwybodaeth all-lein ar gael a'u bod yn cael eu hyrwyddo'n dda.'*

*(Frame CIC; prif ymgynghoriad)*

**Addysg a mynd i'r afael â chywilydd a stigma:** Cododd themâu tebyg i'r rhai yn y cwestiynau blaenorol o ran pwysigrwydd addysg i gefnogi'r cynllun. Cafwyd sylwadau gan yr ymatebwyr ar sefyllfa'r rhai na allant fforddio nwyddau mislif ac sy'n gorfod gofyn amdanynt. Awgrymwyd y gallai darparu mwy o nwyddau y gellir eu haildefnyddio helpu i leihau'r angen i ofyn amdanynt.

*'Mae tlodi mislif yn fater difrifol ac rwyf wedi'i weld gyda ffrindiau pan oeddwn i yn yr ysgol, mae'n achosi cywilydd mawr i bobl na allant fforddio nwyddau mislif. Rhaid i'r iaith sy'n gysylltiedig â'r pwnc fod yn llawer mwy cynhwysol lle rydym yn derbyn pawb. Rhaid sicrhau ffordd syml o gael mynediad at eitemau ar gyfer y mislif drwy beidio teimlo cywilydd.'*

*(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)*

Pwysleisiwyd hefyd bod y stigma sy'n gysylltiedig â thlodi mislif yn gallu ei gwneud yn 'broblem gudd', sy'n golygu nad yw rhai ysgolion o bosibl yn sylweddoli bod angen iddynt fanteisio ar y cyllid sydd ar gael.

*'...mae anghrediniaeth bod tlodi mislif yn bodoli mewn cymunedau yn y DU yn rhwystr weithiau sy'n gallu atal sefydliadau, gan gynnwys ysgolion, rhag cael mynediad at gyllid sydd ar gael. Er enghraifft, dywedodd cyfranogwr yn ein gwaith ymchwil bod rhai ysgolion "ddim yn gweld" tlodi mislif economaidd am ei fod yn "broblem gudd" oherwydd y cywilydd sy'n gysylltiedig â'r mislif a thlodi. "Dydy pobl ifanc ddim yn ffonio'r ysgol ac yn dweud, 'Dwi ddim yn dod i'r ysgol am nad ydw i'n gallu fforddio nwyddau mislif' Mae'n hollbwysig bod pob ysgol a sefydliad cymwys ar hyd a lled Cymru yn deall y broblem ac yn manteisio ar y Grantiau Urddas Mislif.'*  
(Sefydliad - dienw)

**Cynnwys grwpiau eraill:** Yn yr ymateb i'r cwestiwn hwn, soniwyd hefyd bod angen i'r cynllun wneud yn siŵr ei fod yn cynnwys grwpiau lleiafrifol ac yn rhoi mwy o ystyriaeth i'w hanghenion, er enghraifft pobl anabl, y rhai ag awtistiaeth a'r rhai o gymunedau ethnig a chrefyddol gwahanol. Soniwyd hefyd am bobl ddigartref, neu'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig.

Roedd y TUC ac Unsain o'r farn bod angen atgyfnerthu'r croestoriad yn y cynllun rhwng urddas mislif a phobl ag anableddau. Roedd hyn yn cynnwys materion ynglŷn â chyfleusterau annigonol (mewn ardaloedd gwledig yn benodol), y mathau o nwyddau mislif y gall pobl anabl eu defnyddio a, bod angen i'r wybodaeth honno fod ar gael mewn fformatau amrywiol, gan gynnwys deunyddiau yn Iaith Arwyddion Prydain a fersiynau hawdd eu deall ac sy'n briodol i oedran.

*'Wrth ymgynghori ag Undebau Llafur, fe wnaethom ganfod y gallai'r Cynllun Strategaeth Urddas Mislif gynnwys ffocws croestoriadol cryfach, ac er ei fod yn ymrwymo i gysylltu'n agos â'r Cynllun Gweithredu Anabledd, Cynllun Gweithredu LHDTTC+ a'r Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol, mae'n bwysig cydnabod pam mae'r dull croestoriadol hwn mor bwysig. Mae pobl anabl eisoes o dan anfantais mewn cymunedau ac mewn gweithleoedd oherwydd diffyg toiledau hygyrch, mae cyfleusterau cyhoeddus yn aml yn fudr, yn ddrewllyd ac yn anhygyrch hyd yn oed pan fyddant wedi'u labelu fel rhai hygyrch. Yn arbennig mewn perthynas ag Anabledd, mae TUC Cymru yn cefnogi aelodau anabl ein hundeb a oedd o'r farn bod angen gwaith ymgysylltu pellach.... Yn ogystal, gallai rhai nwyddau mislif fod yn anhygyrch, gyda dyfeisiau gosod trafferthus neu ddyluniad gwael neu efallai eu bod yn teimlo cywilydd yn eu defnyddio os ydych yn ddibynnol ar ofalwr. I bobl niwroamrywiaeth, mae'n bosibl y bydd materion synhwyraidd ychwanegol yn gysylltiedig â rhai nwyddau mislif, sy'n ei gwneud yn anoddach iddynt ddefnyddio nwyddau mislif brys neu rai nad ydynt wedi'u defnyddio' o'r blaen.*  
(Ymateb y TUC; prif ymgynghoriad)

Pwysleisiodd eraill, gan gynnwys Chwaraeon Cymru, y gellir atgyfnerthu'r cynllun yn nhermau rhwystrau diwylliannol, crefyddol a rhwystrau eraill sy'n wynebu'r rhai sy'n cael mislif, gan awgrymu y gallai effaith y cynllun gael ei chyfyngu os nad yw'n canolbwyntio ar argaeledd nwyddau mislif ac ymyriadau addysgol mewn mwy o

fanylder mewn cysylltiad â'r grwpiau hyn. Yn yr un modd, cododd eraill bwynt tebyg ynglŷn â'r rhai ag anawsterau dysgu ac awtistiaeth a bod addysg safonol ar y mislif yn annigonol. Er mwyn gwella'r cynllun, awgrymwyd y dylai cynlluniau presennol, er enghraifft y grantiau urddas mislif sy'n cael eu cyflwyno yng Nghymru ac addysg ar y mislif, ystyried sut y maent yn mynd i'r afael â rhwystrau ychwanegol ac a yw'r cynlluniau yn llwyddo i gyrraedd pob merch a phobl sy'n cael mislif.

## Cwestiwn 5

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Beth yn rhagor y dylai Llywodraeth Cymru ei wneud mewn perthynas â materion iechyd ehangach fel y perimenopos, y menopos, syndrom ofarïau polysystig, anhwylder dysfforig cyn mislif, a chanserau gynaeolegol? Ydych chi o'r farn y dylid cynnwys y camau hyn yn y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif neu mewn gwaith polisi arall?

### Ymatebion

Fe wnaeth 162 o ymatebwyr sylwadau ar a ddylid cynnwys y camau gweithredu hyn yn y cynllun neu mewn gwaith polisi arall. Ni chafodd y cwestiwn hwn ei gynnwys yn y ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio.

Roedd y cwestiwn hwn yn un agored ac ar ôl dadansoddi'r ymatebion, mae'n ymddangos bod llai na hanner yr ymatebwyr yn cytuno y dylid cynnwys y camau gweithredu yn y cynllun (69 o blith 162 o ymatebion). O ran y mwyafrif o ymatebion (tua'u hanner, 80 o blith 162 o ymatebion) nid oedd yn glir o'r ateb a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â hyn. Mae hyn yn cynnwys y rhai a fynegodd farn a oedd yn cytuno ac yn anghytuno y dylid cynnwys y camau gweithredu h.y., dylid cynnwys rhai materion iechyd yn y cynllun ond hefyd dylid eu cynnwys fel polisi ar wahân. Dywedodd 24 o blith y 162 o ymatebwyr eu bod yn anghytuno y dylid cynnwys y camau gweithredu yn y cynllun.

### Y prif themâu

Roedd pum thema a gafodd 13 neu fwy o ymatebion. Y prif themâu oedd:

- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun: soniodd 34 o blith 162 am hyn;
- Yr angen am bolisi ar wahân ar gyfer materion eraill: soniodd 32 o blith 162 am hyn;
- Hyfforddiant gwell i weithwyr iechyd proffesiynol: soniodd 19 o blith 162 am hyn;
- Sylwadau a oedd yn gysylltiedig â'r angen am fwy o addysg: 25 o blith 162 (angen addysg yn gyffredinol – 18 o blith 162, addysg yn benodol drwy Addysg Personol a Chymdeithasol (ABCh) – 7 o blith 162);
- Yr angen am wybodaeth hygyrch: soniodd 16 o blith 162 am hyn.

Unwaith eto, roedd y prif themâu yn y cwestiwn hwn yn debyg i'r rhai a welwyd yn flaenorol, gydag 'a wnewch chi ddefnyddio menywod a merched' yn un o'r prif themâu. Yr ail brif thema oedd cynnwys materion iechyd ehangach yn eu polisi ei hun/ar wahân. Roedd y prif themâu eraill yn gysylltiedig â hyfforddiant gwell i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, addysg a chael gwybodaeth hygyrch.

Roedd yna nifer o themâu llai (6-12 o ymatebwyr) ac roedd y rhain hefyd yn cwmpasu rhai o'r themâu a welwyd eisoes, gan gynnwys gweithleoedd, newid



system ar gyfer iechyd, materion iechyd nad ydynt wedi'u rhestru, cyllid a mwy o ymchwil.

**Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun:** Unwaith eto, codwyd y defnydd o iaith fel rhywbeth i'w ystyried yn y cynllun. Roedd rhai sylwadau yn pwysleisio bod y materion iechyd ehangach hyn yn benodol i fenywod a merched, ac felly dylai'r iaith yn y cynllun adlewyrchu hynny. Y thema hon oedd y prif ymateb i'r cwestiwn hwn.

*'Ceisiwch gofio mai menywod sy'n dioddef o'r profiadau hyn a pheidio â gofyn i ni ddileu ein hunain drwy ofyn i ni beidio â chyfeirio at ein hunain fel menywod.'*  
(Ymatebydd unigol; ffurflen ar-lein)

**Polisi ar wahân ar gyfer materion eraill:** Cafwyd cymysgedd o safbwyntiau o ran a ddylid cynnwys y materion iechyd eraill hyn yn y cynllun, ond ymhlith y rhain roedd ymatebwyr a oedd yn credu y dylai ac na ddylai camau gweithredu ar faterion eraill gael eu cynnwys, ac roedd galwadau am bolisiâu annibynnol, ar wahân. Roedd y galwadau hyn yn cyfeirio at y ffaith bod angen eu llwyfan eu hunain ar y materion hyn, ac na ddylai eu pwysigrwydd gael ei gollu o fewn y cynllun urddas mislif. Roedd rhai o'r farn bod yr agenda urddas mislif yn eithaf cymhleth ac felly dylid delio â'r materion eraill hyn ar wahân. Roedd pryderon hefyd y gallai cynnwys y materion hyn dynnu sylw oddi wrth ddiben gwreiddiol y cynllun. Roedd rhai o'r farn er y dylid cynnwys y materion hyn yn y cynllun i ryw raddau, roeddent hefyd yn credu eu bod yn haeddu cael eu cynnwys mewn gwaith polisi arall a'u bod yn faterion teilwng ynddynt eu hunain.

*'Rwy'n cytuno bod cysylltiad rhwng y rhain, fodd bynnag, mae angen i'r cynllun cychwynnol ganolbwyntio'n bennaf ar oresgyn tloidi mislif. Mae'r materion iechyd a restrir yn gymhleth iawn ac yn galw am ofal meddygol arbenigol. Gellir eu trafod mewn polisi arall sydd â chwmpas ehangach ar gyfer cyllid.'*  
(Ymatebydd unigol; ffurflen ar-lein)

**Hyfforddiant gwell ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol:** Roedd thema amlwg arall yn gysylltiedig â sut y gall gweithwyr iechyd proffesiynol drin materion iechyd ehangach, gyda galwadau am hyfforddiant gwell i weithwyr iechyd proffesiynol er mwyn mynd i'r afael â'r pryderon ehangach hyn. Cafwyd awgrymiadau y dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a meddygon teulu yn benodol, dderbyn mwy o hyfforddiant ac addysg i fod yn fwy ymwybodol o'r mathau hyn o faterion. Cyfeiriodd rhai at brofiadau personol o gamddiagnosis, neu dderbyn diagnosis yn hwyrach mewn bywyd, ac yn benodol cafwyd sawl enghraifft a oedd yn gysylltiedig ag endometriosis a'r menopos. Mae angen mwy o gymorth hefyd ar y rhai sy'n dioddef o'r problemau iechyd hyn sydd, unwaith eto, yn gysylltiedig â diagnosis ac ymwybyddiaeth gweithwyr iechyd proffesiynol. Ystyriwyd bod hyn yn bwysig hefyd o fewn ymwybyddiaeth ehangach o'r hyn sy'n cael ei ystyried yn 'normal' mewn materion iechyd benywaidd a sicrhau bod y rhai sy'n profi materion o'r fath yn ceisio cymorth meddygol cyn gynted â phosibl. Roedd rhai wedi cyfleu hyn fel angen am newid systemig yn y gwasanaethau iechyd ac iechyd y cyhoedd.

*'Ni ddylai iechyd menywod gael ei ddiystyru gan feddygon teulu, fel rhywbeth y mae'n rhaid iddyn nhw ei wynebu fel rhan o natur y mislif. Mae angen hyfforddiant gwell er mwyn adnabod arwyddion endometriosis ac yn y blaen. Mae llawer o fenywod mewn storïau yn y cyfryngau yn esbonio eu bod wedi cael gwybod mai mislif trwm sydd ganddynt ond nad oedd endometriosis wedi'i roi fel diagnosis yn ddigon cynnar a'u bod wedi treulio blynyddoedd yn dioddef'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

**Addysg:** Yn yr un modd â'r cwestiynau eraill, roedd addysg yn un o'r prif themâu a godwyd. Roedd y sylwadau hyn yn galw am fwy o addysg am y materion iechyd ehangach a restrwyd, gyda llawer yn awgrymu bod angen mynd i'r afael â hyn mewn ysgolion (gyda rhai yn cynnig y dylid addysgu hyn yn ystod ABCh). Awgrymodd rhai hefyd y dylid gwneud ymdrech i addysgu'r rhai y tu hwnt i oedran ysgol hefyd, yn ogystal ag yn y gweithle ac mewn lleoliadau eraill am y materion iechyd hyn.

*'Bydd addysg i ddysgwyr fel rhan o'u ABCh yn cyd-fynd â'r Cynllun Gweithredu, yn ogystal â darparu cyfleusterau i ddysgwyr sy'n cael mislif. Croesewir y ffaith y bydd y materion iechyd ehangach hyn yn cael eu cynnwys, gan ddarparu ffocws ar addysgu cymdeithas ar y materion hyn er mwyn annog agwedd fwy gwybodus a chefnogol. Dylai'r dull hwn gysylltu â gwaith polisi arall a'i ategu. Dylid cynorthwyo i ehangu'r gwaith addysgol hwn y tu hwnt i'r boblogaeth oedran ysgol i bobl hyn sydd eisoes wedi methu'r wybodaeth hon.'*  
(Ymateb Cyngor Abertawe; prif ymgyngoriad)

**Gwybodaeth hygyrch:** Roedd y thema olaf yn gysylltiedig â gallu cael mynediad at wybodaeth am y materion iechyd ehangach hyn. Cafwyd awgrymiadau y dylai gwybodaeth am y materion iechyd hyn fod yn fwy hygyrch a'u bod yn cael eu hyrwyddo i'r cyhoedd. Gallai hyn godi ymwybyddiaeth o'r materion hyn, yn benodol i'r rhai a allai fod yn dioddef ohonynt yn ddjarwybod.

*'Dylai'r rhain gael eu cynnwys o fewn gwybodaeth gyffredinol am y mislif, yn benodol PCOS [Syndrom Ofariau Polysystig] ac endometriosis a chanser, oherwydd gall y rhain effeithio ar fenywod o unrhyw oed. Gall gymryd blynyddoedd lawer i roi diagnosis o endometriosis a bydd sicrhau bod gan fenywod wybodaeth yn gynnar yn helpu i adnabod y symptomau yn gynnar. Rwy'n credu y dylai materion iechyd ehangach menywod ffurfio rhan o gynllun/polisi gwahanol.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

**Themâu llai:** Cafodd themâu eraill eu codi gan hyd at ddwsin o ymatebwyr yn eu hatebion i Gwestiwn 5.

- **Cyflogwyr / Gweithleoedd:** Cafwyd galwadau am fwy o ymwybyddiaeth a hyfforddiant mewn gweithleoedd i gyflogwyr fod yn fwy ymwybodol o'r materion iechyd hyn, ac y dylai polisïau ac absenoldeb salwch adlewyrchu hyn. Roedd yr ymatebion a gafwyd gan yr undebau yn darparu ystod o gamau gweithredu posibl er mwyn mynd i'r afael â hyn.
- **Materion iechyd nad ydynt wedi'u rhestru:** Cyfeiriodd rhai at faterion iechyd nad ydynt wedi'u rhestru yr oeddent yn credu y dylid eu cynnwys mewn unrhyw gynlluniau. Roedd rhai o'r rhain yn cynnwys Syndrom Cyn Mislif (PMS), canser ceg y groth, camesgoriad a materion ffrwythlondeb,

anhwylder diffyg canolbwyntio (ADHD) a'i effeithiau ar iechyd mislif. Cafwyd cymysgedd o alwadau i edrych ar y rhain fel rhan o'r cynllun hwn neu fel cynllun/polisi ar wahân.

- **Cyllid:** Roedd ymatebwyr o'r farn bod angen cynyddu'r cyllid yn y maes hwn er mwyn helpu gydag ymwybyddiaeth, addysg a hyfforddiant.
- **Mwy o ymchwil:** Cafwyd sawl galwad am fwy o ymchwil i faterion iechyd menywod, fel y rhai a restrir yng Nghwestiwn 5. Roedd rhai o'r enghreifftiau penodol yn cynnwys angen am fwy o waith ymchwil i effaith Covid ar gylchoedd y mislif, a mwy o ymchwil ar faterion iechyd menywod a chwaraeon.

## Cwestiwn 6

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Hoffem wybod eich barn am yr effaith y byddai'r Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif yn ei chael ar y Gymraeg, yn benodol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg. Beth fyddai'r effeithiau yn eich barn chi? Sut mae cynyddu effeithiau cadarnhaol neu liniaru effeithiau negyddol?

Rhoddodd 98 o ymatebwyr rywfaint o adborth ar y cwestiwn hwn yn y brif ffurflen ymgynghori neu mewn sylwadau eraill – llai na'r cwestiynau eraill. Ysgrifennodd 24 o ymatebwyr eraill ddatganiadau yn esbonio nad oedd ganddynt sylw i'w wneud, neu nad oeddent yn gwybod.

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio:* Ydych chi'n meddwl bod y cynllun hwn wedi rhoi digon o ystyriaeth i'r iaith Gymraeg?

Roedd y ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio yn gofyn cwestiwn caeedig. O blith y 63 o unigolion a ymatebodd, dewisodd 28 yr ateb 'ddim yn gwybod'. O blith y gweddill, roedd 27 yn cytuno ac 8 yn anghytuno.

### Y prif themâu

Cyflwynodd cyfanswm o 98 o ymatebwyr sylwadau ysgrifenedig mewn ymateb i'r cwestiwn hwn yn y prif ymgynghoriad.

Roedd tair thema a gafodd 13 neu fwy o ymatebion. Y prif themâu oedd:

- Sylwadau a oedd yn gysylltiedig â'r angen i sicrhau bod yr holl ddeunyddiau yn ddwyieithog – soniodd 29 o blith 98 am hyn
- Ymatebion yn esbonio eu bod yn credu na fyddai unrhyw effaith, neu nad oedd hyn yn ffocws allweddol – soniodd 29 o blith 98 am hyn.
- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun, yn y deunyddiau Cymraeg a Saesneg: soniodd 22 o blith 98 am hyn.

Ar y cyfan, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr a wnaeth sylwadau ar y cwestiwn hwn o'r farn nad oedd unrhyw faterion penodol neu na fyddai'r cynigion yn cael unrhyw effaith neu effaith fach iawn ar yr iaith Gymraeg, ar yr amod y byddai'r adnoddau a fyddai'n cael eu creu o ganlyniad i'r cynllun gweithredu yn rhoi pwys cyfartal ar y Gymraeg. Soniodd eraill nad oeddent yn siŵr neu nad oeddent yn gwybod beth fyddai'r effeithiau.

Ailadroddodd rhai o'r ymatebwyr eu pryderon ynglŷn â'r defnydd o iaith ac nad oeddent yn hoffi'r defnydd o'r term 'pobl' yn hytrach na menywod a merched, p'un a oedd yr adnoddau yn rhai Cymraeg neu Saesneg.

Pwysleisiodd ymatebwyr eraill (llai na 12) y cyfleoedd a'r heriau sy'n gysylltiedig â defnyddio'r Gymraeg yng nghyd-destun urddas mislif. Roedd y rhain yn cynnwys:

- rhoi iaith iechyd rhywiol a mislif ac yn y blaen mewn rhaglenni dysgu Cymraeg i oedolion
- cymorth i unigolion drafod iechyd mislif drwy gyfrwng y Gymraeg
- cydnabod mai ychydig iawn o adnoddau sydd ar gael ar y pwnc hwn yn y Gymraeg a bod cyfieithu deunyddiau yn ychwanegu at y gost i ysgolion ac awdurdodau lleol.

## Cwestiwn 7

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Esboniwch hefyd sut, yn eich barn chi, y gallai'r Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Urddas Mislif gael ei lunio neu ei newid er mwyn sicrhau effeithiau cadarnhaol neu effeithiau cadarnhaol cynyddol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg, ac atal unrhyw effeithiau andwyol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg?

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio:* Beth allwn ni ei ychwanegu er mwyn rhoi mwy o ystyriaeth i'r iaith Gymraeg?

### Ymatebion

Rhoddod 73 o ymatebwyr ateb i'r cwestiwn hwn ym mhrif ffurflen yr ymgynghoriad. Ysgrifennodd 23 ymatebydd arall ddatganiadau yn esbonio nad oedd ganddynt unrhyw sylwadau i'w gwneud, neu ysgrifennu 'ddim yn berthnasol'. Atebodd 11 o'r ymatebwyr gan ddefnyddio'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio.

### Y prif themâu

Cyflwynodd cyfanswm o 84 o ymatebwyr sylwadau ysgrifenedig mewn ymateb i'r cwestiwn hwn. Roedd y sylwadau a godwyd yn debyg iawn i'r rhai a godwyd mewn ymateb i gwestiwn 6. Roedd tair thema a gafodd 13 neu fwy o ymatebion. Y prif themâu oedd:

- Sylwadau a oedd yn gysylltiedig â'r angen i sicrhau bod yr holl ddeunyddiau yn ddwyieithog – 30 o blith 84
- Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun, y deunyddiau Cymraeg a Saesneg: soniodd 26 o blith 84 am hyn.
- Ymatebion a oedd yn esbonio eu bod yn credu na fyddai unrhyw effaith, neu nad oedd hyn yn ffocws allweddol – soniodd 18 o blith 84 am hyn.

Roedd llawer o'r sylwadau a ddarparwyd yn ddatganiad cyffredinol syml o 'ddim yn gwybod' neu debyg. Pan gafwyd ymateb mwy sylweddol, y thema fwyaf cyffredin oedd pwysigrwydd sicrhau bod yr holl ddeunyddiau a'r adnoddau ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

*Nid wyf yn ystyried mai dyma yw'r brif nod yma ac mae'n bwysig peidio â cholli golwg ar hynny. Fodd bynnag, bydd manteision o gael dull gweithredu dwyieithog ar bob cam. Bydd hynny'n sicrhau cydraddoldeb o ran yr iaith a ddefnyddir ac o ran y ffordd y caiff siaradwyr eu trin.*

## Cwestiwn 8

*Cwestiwn o'r prif ymgynghoriad:* Rydym wedi gofyn nifer o gwestiynau penodol. Os oes gennych unrhyw faterion cysylltiedig nad ydym wedi ymdrin â hwy yn benodol, defnyddiwch y lle hwn i'w nodi:

Fe wnaeth 89 o ymatebwyr sylwadau ynghylch unrhyw beth yr oeddent eisiau rhoi sylw arno yn yr ymgynghoriad.

*Cwestiwn o'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio:* A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud am eich profiad o urddas mislif neu dlodi mislif?

Rhoddodd 27 o ymatebwyr sylw ar y cwestiwn hwn gan ddefnyddio'r ffurflen ar-lein wedi'i symleiddio.

### Y brif thema

Dim ond un brif thema (a ystyriwyd fel 13 neu fwy o ymatebion) a ddaeth i'r amlwg o'r cwestiwn hwn. Yn yr un modd â'r cwestiynau eraill, roedd y brif thema hon unwaith eto yn apêl i gyfeirio'n benodol at fenywod a merched – codwyd hyn mewn 40 o blith 116 o sylwadau. Ni chanfuwyd unrhyw brif themâu eraill ar gyfer y cwestiwn hwn, ond cafwyd nifer o themâu llai (gyda thua 6-7 ymatebydd yn codi pob pwynt) ac roedd y rhain yn cwmpasu rhai o'r themâu a welwyd eisoes, gan gynnwys: addysg, awgrymiadau neu feirniadaeth benodol o'r ymgynghoriad ei hun, mynediad at nwyddau mislif, cyflyrau iechyd eraill i'w cynnwys yn y cynllun, sylwadau cadarnhaol cyffredinol ar y cynllun/ymgynghoriad, ffocws ar ddiwylliannau/materion gwahanol ac awgrymiadau ar gyfer grantiau/cyllid.

**Apêl i gyfeirio at fenywod a merched yn y cynllun** oedd y brif thema unigol ac fel y gwelwyd yn yr atebion i'r cwestiynau blaenorol, codwyd pwyntiau ynglŷn â sut y gallai'r iaith a ddefnyddir yn y strategaeth ddrysus rhai, a phryder ynglŷn ag absenoldeb cyfeiriadau at fenywod a merched ac effaith hyn (h.y. dileu'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan fislif o'r sgwrs).

*'Mae'n teimlo fel eich bod yn ceisio plesio lleiafrif yn hytrach na wynebu'r realiti mai dim ond menywod sy'n cael mislif. Nid yw'n teimlo bod menywod yn ganolbwynt gwirioneddol yn y cynllun gweithredu hwn. Mae'n drist iawn meddwl y gallech fethu cyfle i newid y mater hwn.'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

### **Themâu llai: Cafodd themâu eraill eu codi gan 6-7 ymatebydd mewn ymateb i Gwestiwn 8.**

- Cododd **addysg** fel thema lai, ac yn debyg i'r cwestiynau eraill codwyd hyn fel angen i addysgu a chynyddu ymwybyddiaeth ynglŷn â'r mislif, ei effaith ar fywydau pobl ac iechyd mislif yn gyffredinol. Roedd hyn yn ymnweud yn benodol ag ysgolion, yn ogystal â thargeddu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, gweithleoedd a'r cyhoedd.

- Cafwyd **awgrymiadau ar gyfer ymgynghoriad ac ymgysylltiad pellach** gan rai ymatebwyr. Roedd y rhain yn amrywio o awgrymiadau y dylid creu grwpiau ffocws o fenywod o bob oed a chefnidir i drafod eu profiadau, cael llwyfan i ddarparu adborth parhaus ar y cynlluniau i'w darparu, awgrymiadau i weithio gydag awdurdodau lleol a sefydliadau eraill, hyrwyddo ymgynghoriad mewn ieithoedd eraill ac edrych ar enghreifftiau eraill o arfer gorau.

*'Mae cyfle pellach i Lywodraeth Cymru weithio gydag arweinwyr awdurdodau lleol ar urddas mislif, nawr bod y rhain wedi'u nodi a'u casglu, ac rydym yn hapus i barhau i hwyluso'r trafodaethau hyn i rannu arfer gorau, creu cysondeb pan fydd yn bosibl a chynorthwyo i ledaenu'r neges ehangach i bawb. Er bod deunyddiau dwyieithog wedi'u trafod, mae angen gwybodaeth a dulliau hyrwyddo mewn ieithoedd eraill i sicrhau y gall pawb yn ein cymdeithas gael mynediad atynt.'*  
(Ymateb sefydliad; prif ymgynghoriad)

- **Beirniadaeth o'r ymgynghoriad** – mynegodd rhai ymatebwyr bryderon ynglŷn â'r ymgynghoriad, a oedd yn cynnwys geiriad aneglur a gwallau yn y cyfieithiad Cymraeg.
- **Roedd mynediad at nwyddau mislif yn thema a godwyd eto**, yn yr un modd â'r cwestiynau eraill. Roedd hyn yn canolbwyntio ar sicrhau bod gan bobl fynediad at nwyddau mewn ysgolion, gweithleoedd, mannau cyhoeddus eraill a sicrhau bod nwyddau ar gael am ddim i bawb sydd eu hangen. Cafwyd sylwadau hefyd ar nwyddau diblastig a chynaliadwy.
- **Cynnwys cyflyrau iechyd eraill yn y cynllun** – soniodd rhai yn benodol am gyflyrau iechyd eraill y dylid eu cynnwys yn y cynllun, gan gynnwys Adenomyosis ac effeithiau cyflyrau iechyd eraill ar y mislif, er enghraifft COVID 19, straen, ADHD a namau dysgu.
- **Sylwadau cadarnhaol cyffredinol ar yr ymgynghoriad/cynllun** – manteisiodd rhai ar y cyfle yng Nghwestiwn 8 i roi adborth cadarnhaol am yr ymgynghoriad neu'r cynllun.

*'Diolch i chi am drafod urddas mislif. Mae hyn yn gyfle i Lywodraeth Cymru wneud mannau yn ddiogel i ferched a byddai'n wych gweld cyfleusterau a gwybodaeth yn cael eu gwella i ferched a menywod Cymru'*  
(Ymatebydd unigol: ffurflen ar-lein)

- **Ffocws ar ddiwylliannau/materion gwahanol** – roedd nifer o'r ymatebwyr o'r farn y dylid canolbwyntio mwy ar ddiwylliannau/materion gwahanol mewn cysylltiad â'r mislif ac iechyd mislif ac argymhellodd rhai ohonynt dulliau a sefydliadau a allai ymgysylltu â gwahanol grwpiau. Roedd hyn yn cynnwys darparu gwybodaeth mewn gwahanol ieithoedd, creu cynlluniau fel y cynllun Cerdyn M gyda phrofiadau bywyd amrywiol mewn cof, a gweithio gydag elusennau sy'n cynorthwyo pobl ddigartref a grwpiau anodd eu cyrraedd eraill.



- Cafwyd **awgrymiadau ynghylch grantiau/cyllid** gan rai ymatebwyr. Roedd y rhain yn cynnwys gweithio gydag awdurdodau lleol i ddyrannu grantiau, hyblygrwydd gyda'r grantiau er mwyn sicrhau na fydd unrhyw arian/nwyddau yn cael eu gwastraffu ac awgrymodd Chwaraeon Cymru gyllideb a fyddai'n cael ei rhannu rhwng iechyd a chwaraeon i wella unrhyw ymchwil ac i weithredu'r cynllun.

## Atodiad A: Rhestr o Sefydliadau

Mae'r sefydliadau canlynol wedi ymateb i'r ymgynghoriad ac wedi cytuno i'w sefydliad gael ei enwi yn yr adroddiad hwn. Cyflwynwyd sylwadau fel rhan o'r prif ymgynghoriad ar-lein, neu drwy gyflwyno ffurflen neu ddogfen ar wahân drwy e-bost.

- Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales, y Coleg Cymunedol a'r Mudiad Gwirfoddol Cenedlaethol
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
- Angela Coates Consultancy LTD
- Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru
- Barry Days for Girls UK
- BASW Cymru
- Cyngor Blaenau Gwent
- Grŵp Llywio Urddas Mislif Cyngor Caerffili
- Pobl Ifanc Caerffili
- Cyngor Caerdydd
- Chwarae Teg
- ColegauCymru
- Cyngor iechyd cymunedol
- Cyngor Sir Ddinbych – Grŵp Llywio Urddas Mislif
- Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant (ECPN) Cymru
- Endometriosis UK
- Frame CIC
- FTWW: Fair Treatment for the Women of Wales
- Anabledd Dysgu Cymru
- Merched Cymru
- MonLife yng Nghyngor Sir Fynwy
- Cyngor Dinas Casnewydd
- Parents Voices in Wales
- Gwasanaethau Addysg a Chynhwysiant CBSRhCT
- Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
- Gofal Cymdeithasol Cymru
- Chwaraeon Cymru
- Stopp
- Swansea and Gower ReSisters
- Cyngor Abertawe
- SwanseaMAD
- Trac Cymru
- Trans Aid Cymru
- UNSAIN Cymru
- Cyngor Bro Morgannwg
- Waterless Limited
- Women In Sport
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
- Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru