POLISI A STRATEGAETH

Cynllun Gweithredu Cymru sy’n Falch o’r Mislif

Ein cynllun i ddod â thlodi mislif i ben a sicrhau urddas mislif yng Nghymru.

Cyhoeddwyd gyntaf: 15 Chwefror 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 15 Chwefror 2023

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Rhagair y gweinidog

Cefndir

Yr achos dros newid

Diben

Ein gweithredoedd

Cyfeiriadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Rhagair y gweinidog

Mae'r mislif yn naturiol. Nid yw'n ddewis. Rydym i gyd yn ei gael, wedi'i gael, neu'n adnabod pobl sydd neu wedi'i gael. Dydy'r mislif ddim yn 'fater i fenywod' yn unig, nac yn beth budr, ac yn bendant nid yw'n rhywbeth i gywilyddio yn ei gylch. Ni ddylai neb fod o dan anfantais oherwydd mislif. Dylai pawb gael mynediad at nwyddau mislif, yn ôl yr angen, i'w defnyddio mewn man preifat sy'n ddiogel ac yn urddasol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gweithio ers nifer o flynyddoedd ar fentrau ariannol i fynd i'r afael â thlodi mislif. Mae dileu tlodi mislif yn golygu sicrhau nad yw cael mislif yn arwain at golli addysg, absenoldeb o'r gwaith neu dynnu'n ôl o chwaraeon a gweithgareddau cymdeithasol. Ers 2018 rydym wedi buddsoddi tua deuddeg miliwn o bunnoedd i sicrhau bod plant a phobl ifanc a'r rhai sydd ar incwm isel yn gallu manteisio ar nwyddau mislif am ddim. Mae Llywodraeth Cymru yn falch o'r effaith y mae'r cyllid hwn wedi'i chael a'r gwaith rydym wedi'i wneud mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ddosbarthu nwyddau drwy ein hysgolion, ein colegau a'n cymunedau.

Mae mynd i'r afael â thlodi mislif yn parhau i fod yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ond mae'n bryd mynd ymhellach. Mae'r mislif yn effeithio ar fenywod, merched a'r rhai sy'n cael mislif mewn sawl ffordd ac mae'r effaith yma'n mynd y tu hwnt i'r cyfnod y byddant yn gwaedu. Mae'r cylch mislif cyfan yn cael effeithiau dwys ar iechyd meddwl a chorfforol pobl a'r ffyrdd y gallant fyw eu bywydau. Gall effaith symptomau canol y cylch a newidiadau sy'n gysylltiedig ag ystod o gyflyrau gynaecolegol, a newidiadau i'r cylch mislif sy'n ymwneud â'r menopos a'r perimenopos effeithio ar waith, anghenion iechyd, lles a hyder.

Mae'r cynllun hwn yn amlinellu gweledigaeth eang i sicrhau urddas mislif yng Nghymru. Mae'r weledigaeth hon yn cynnwys rhoi diwedd ar unrhyw ymdeimlad o stigma a chywilydd sy'n gysylltiedig â'r mislif, a normaleiddio profiadau pobl gan gydnabod y gofid a'r boen sy'n cael ei ddioddef gan y rhai nad yw eu mislif

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

yn “normal” ar yr un pryd, ac mae’n ystyried effaith y mislif drwy gydol bywyd person ac ym mhob rhan o’i ffordd o fyw.

> “ Roedden nhw’n derbyn mislifoedd anodd fel ffordd o fyw a doedden nhw ddim yn credu y byddai’r meddyg teulu yn gallu helpu. Mynegodd un fenyw ei thristwch ynghylch y mislifoedd anodd oedd yn effeithio ar ei bywyd rhywiol gan ddweud iddi weddïo dros amser y byddai’r mislifoedd hir yn dod i ben. ”

Cyfranogwr yn Adroddiad Ymgysylltu â’r Gymuned Menywod Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cymru ar Urddas Mislif.

Mae urddas mislif yn ystyried y cysylltiad rhwng y mislif a materion iechyd ehangach, effaith amgylcheddol llawer o nwyddau tafladwy, yr effaith ar y gweithle ac ar gymryd rhan mewn chwaraeon a diwylliant. Nod y cynllun yw bod yn groestoriadol, yn yr ystyr ei fod yn ystyried urddas mislif o ran y rhai sydd â nodweddion gwarchodedig ychwanegol ac yn ceisio darparu ar gyfer heriau ychwanegol neu ofynion diwylliannol. Mae ein tystiolaeth ymgynghori yn awgrymu anghenion a dealltwriaeth wahanol o’r mislif, yn ogystal â phrofiadau amrywiol o geisio cael cymorth a chefnogaeth, sy’n gysylltiedig ag amrywiol nodweddion gwarchodedig.

Mae urddas mislif a thlodi mislif yn faterion sy’n ymwneud â hawliau plant ac mae’r cynllun yn ystyried gwaith parhaus ysgolion a gwasanaethau pobl ifanc mewn perthynas â hynny.

Hoffwn ddiolch i’n rhanddeiliaid, gan gynnwys y Ford Gron Urddas Mislif ac i’r sefydliadau sydd wedi cyfarfod â ni, rhannu eu profiadau a chynnal grwpiau a digwyddiadau gyda ni. Maent wedi bod yn allweddol wrth ddatblygu’r cynllun hwn ac edrychaf ymlaen at ragor o gydweithio wrth ei weithredu.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Mae’r cynllun hwn yn seiliedig ar broses ymgynghori agored a chynhwysol sydd wedi ymgysylltu ag amrywiaeth eang o safbwyntiau ar y mater hwn. Wrth gynnal yr ymgynghoriad hwn, rydym wedi cymryd cam cyntaf addawol ar ein taith i normaleiddio’r mislif a sicrhau urddas mislif. Yn ystod ein hymgynghoriad, mae’r cyfranogwyr wedi mynegi mwynhad o gael trafodaeth agored am eu mislif a materion iechyd cyffredinol. I lawer o gyfranogwyr, yr ymgynghoriad hwn oedd y tro cyntaf iddynt siarad am eu mislif a’u hiechyd gynaecolegol mewn trafodaeth agored. Mae’n amlwg bod darparu’r gofod diogel a’r cyfle i fenywod, yn enwedig, rannu eu profiadau bywyd wedi helpu i hwyluso ymdeimlad o rymuso a hyder i rannu profiadau personol ymhlith cyfoedion. Rwyf mor falch o’r canlyniadau hyn, ac rwyf wedi ymrwymo i barhau â’r sgwrs genedlaethol hon wrth i ni gryfhau’r cyfathrebu a’r ymgyrchu ar urddas mislif dros y blynyddoedd i ddod.

Mae’r gwaith o weithredu’r cynllun hwn eisoes ar y gweill ac edrychaf ymlaen at gydweithio ymhellach â’n partneriaid, rhanddeiliaid a dinasyddion Cymru, er mwyn cyflawni’r newid diwylliannol sylweddol rydym yn anelu ato, sef Cymru sy’n falch o’r mislif.

Jane Hutt AS.

Y Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol.

Cefndir

2018

Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi £920,000 i awdurdodau lleol i fynd i’r afael â thlodi mislif.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

2019

Gan ganolbwyntio'n ehangach ar urddas mislif, mae Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi £2.5 miliwn i awdurdodau lleol ac addysg bellach i ddarparu nwyddau mislif am ddim ym mhob ysgol yng Nghymru.

Darperir cyllid ychwanegol i sicrhau bod nwyddau mislif am ddim yn cael eu darparu o fewn Sefydliadau Addysg Bellach ledled Cymru.

Dyrennir £1.5 miliwn drwy CCAUC i alluogi sefydliadau i wella a rhannu arferion effeithiol o ran polisïau diogelu ac i gefnogi mentrau pellach i fynd i'r afael â thlodi mislif.

Sefydlir fod nwyddau mislif ar gael, yn rhad ac am ddim, ar gyfer holl gleifion mewnol ysbytai.

Mae Llywodraeth Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) yn gofyn am adborth gan awdurdodau lleol ynghylch y trefniadau ariannu presennol ac unrhyw feysydd yr hoffent fynd i'r afael â hwy mewn unrhyw drefniant cyllid yn y dyfodol.

2020

Mae Llywodraeth Cymru yn darparu dros £2 filiwn o bunnoedd i barhau i sicrhau y gall dysgwyr mewn ysgolion a Sefydliadau Addysg Bellach, y rhai mewn angen mewn cymunedau a chleifion mewnol mewn ysbytai gael gafael ar nwyddau mislif yn rhad ac am ddim. Eleni, gofynnwyd am i 50% o'r nwyddau, a brynwyd drwy grant, fod yn ddi-blastig neu'n rhai y gellir eu hailddefnyddio.

Gan weithio gydag Eco-ysgolion, rydym yn darparu adnoddau i ysgolion chwalu'r stigma cymdeithasol a'r tabŵau ynghylch y mislif a nwyddau mislif.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Mae swyddogion Llywodraeth Cymru yn cynnal gweithdy gyda rhanddeiliaid, gan gynnwys aelodau o’r Ford Gron Urddas Mislif, i lywio polisi ar gyfer y dyfodol a’r strategaeth hon.

Mae pandemig COVID yn atal datblygu’n derfynol a chyhoeddi’r Cynllun Gweithredu Strategol drafft ar gyfer Urddas Mislif, ond rydym yn gweithio gydag awdurdodau lleol, CLILC a Sefydliadau Addysg Bellach i sicrhau bod y dulliau dosbarthu ar gyfer nwyddau mislif yn cael eu haddasu i sicrhau bod nwyddau mislif ar gael i’r rhai mewn angen ledled Cymru a bod negeseuon cyson yn cael eu rhannu bod nwyddau yn parhau i fod ar gael.

2021

Ym mis Mehefin, mae Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi’r Rhaglen ar gyfer y 6ed Senedd; mae wedi’i seilio ar werthoedd unigryw Cymru o ran cymuned, cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol. Mae’n cyfeirio’n benodol at urddas mislif gan gynnwys yr ymrwymiadau canlynol:

- gwreiddio urddas mislif mewn ysgolion
- ehangu ein darpariaeth o nwyddau mislif am ddim mewn cymunedau ac yn y sector preifat

Ym mis Hydref fe wnaethom gyhoeddi’r Cynllun Gweithredu Strategol Drafft ar gyfer Urddas Mislif ar gyfer proses ymgynghori. Mae dros £3 miliwn o bunnoedd ar gael i sicrhau y gall dysgwyr mewn ysgolion a Sefydliadau Addysg Bellach, a’r rhai mewn angen yn ein cymunedau gael gafael ar nwyddau mislif am ddim.

2022

Mae Llywodraeth Cymru yn cynyddu’r cyllid i £3.7 miliwn i sicrhau y gall dysgwyr mewn ysgolion a Sefydliadau Addysg Bellach, a’r rhai mewn angen yn ein

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

cymunedau gael gafael ar nwyddau mislif am ddim.

Mae’r gwaith o ddatblygu ymgyrch genedlaethol ar urddas mislif ac i gyd-gynhyrchu adnoddau addysg ar les mislif yn dechrau.

2023

Mae’r Cynllun Gweithredu Strategol Drafft ar gyfer Urddas Mislif yn cael ei ailenwi’n ‘Cymru sy’n Falch o’r Mislif: Cynllun Llywodraeth Cymru i ddod â thlodi mislif i ben a sicrhau urddas mislif yng Nghymru’ ac yn cael ei gyhoeddi.

Yr achos dros newid

Mae sicrhau urddas mislif yn elfen allweddol o weledigaeth ac uchelgais ehangach Llywodraeth Cymru i sicrhau Cymru gydradd o ran rhywioldeb.

Fel y mae Plan International yn datgan yn ei **adroddiad “Break the Barriers”**, “the taboos and lack of education surrounding menstruation have had a number of tangible, negative impacts on girls’ day-to-day lives”. Mae’r effeithiau hyn yn eang ac o bosibl yn hirdymor.

> “ Roedd gen i gymaint o ofn. Doeddwn i’n gwybod dim am y gair [mislif] hyd yn oed. Pan welais i’r gwaed doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd e. Roeddwn i’n meddwl mai toriad oedd e ac yn ceisio ei sychu i ffwrdd. Gofynnais i fy mam beth oedd e ac esboniodd fod angen defnyddio’r pad. ”

Cyfranogwr yn Adroddiad Ymgysylltu â’r Gymuned Menywod Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Urddas Mislif.

Yn 2014 cydnabu **Cyngor Hawliau Dynol y Cenhedloedd Unedig** fod y diffyg rheoli ar iechyd mislif a'r stigma sy'n gysylltiedig â'r mislif yn cael effaith negyddol ar gydraddoldeb rhywiol. Mae gweithgaredd ymgysylltu Llywodraeth Cymru ei hun gyda chymunedau ac unigolion ledled Cymru yn dangos y cysylltiad rhwng y mislif a rhagdybiaethau ar sail rhywedd, cywilydd, trais rhywiol, cam-drin ar sail anrhydedd honedig ac anffurfio organau cenhedlu benywaidd, sy'n cysylltu'r mater hwn ag anfantais ehangach ar sail rhywedd a thrais yn erbyn menywod.

Mae Plan International, ac eraill sy'n gwneud gwaith ymchwil yn y maes hwn **a'r gwaith ymgysylltu a wnaed gan Lywodraeth Cymru i ddylunio'r cynllun hwn** yn amlinellu cyfres o brofiadau posibl, negyddol, a all gyfrannu at yr anfantais hon:

- Gall diffyg addysg o amgylch y mislif, ar adegau priodol gan weithwyr proffesiynol medrus, gael effaith negyddol ar iechyd atgenhedlol a rhywiol yn y dyfodol. I gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol yng Nghymru, mae hyn yn arbennig o berthnasol gan fod nifer o'r menywod hyn yn dibynnu ar ysgolion i ddechrau'r sgwrs ynghylch y mislif, er mwyn adeiladu arno gartref.
- Gall agweddau negyddol tuag at fislif gan gyfoedion, ac aflonyddu rhywiol cysylltiedig, effeithio ar gymhelliant merched i astudio, eu hunan-barch a'u hunan-werth, a all arwain at uchelgeisiau is a disgwyliadau is o ran gyrfa.
- Gall y distawrwydd sy'n gysylltiedig â'r mislif arwain at ddiffyg gwybodaeth a dewis ymhlith pobl ifanc am nwyddau mislif y gellir eu hailddefnyddio, ac felly'r dewisiadau sy'n bosibl ar gyfer eu cyrff eu hunain.
- Mae diffyg gwybodaeth am nwyddau y gellir eu hailddefnyddio yn ogystal â sut i gael gwared yn ddiogel ar nwyddau mislif na ellir eu hailddefnyddio yn cael effaith negyddol ar yr amgylchedd.
- Gall diffyg cefnogaeth ac addysg am y mislif mewn ysgolion i ferched ac eraill sy'n cael mislif gyfrannu at absenoldeb mewn ysgolion, ac arwain at fethu gweithgareddau fel chwaraeon, oherwydd pryder am ollwng, yn ogystal

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

ag effeithio ar eu barn am ymarfer corff yn y dyfodol o bosibl. Mae **ymchwil ar fenywod ym maes chwaraeon** wedi canfod, wrth i ferched geisio rheoli mislif, y gall hyn arwain at absenoldebau hirdymor ac arferion sy'n anodd eu newid yn ôl.

- Mae'n **hysbys bod y cylch mislif hefyd yn effeithio ar lawer o gyflyrau iechyd** cronig, megis gorbryder, asthma, iselder, syndrom coluddyn llidus, meigryn ac epilepsi, ac eto ychydig iawn o bobl sy'n ymwybodol o'r cysylltiadau hyn.
- Mae **ymchwil** (Lancastle, D. Work-related disruption associated with heavy menstruation and gynaecological diagnoses. Prifysgol De Cymru, Chwefror 2020) yn awgrymu y gallai effaith mislif trwm a chyflyrau gynaecolegol ar gyflogaeth fod yn gronig, a chan eu bod yn debygol o gael eu dioddef yn fisol, gallant gael effaith barhaus ar fenywod a'u gyrfaoedd. Mae menywod sy'n byw gyda mislif trwm a chyflyrau gynaecolegol yn debygol o'u gweld yn amharu ar eu cyflogaeth ar fwy o ddiwrnodau'r mis na menywod heb gyflyrau tebyg. Mae'n bwysig nodi hefyd bod menywod yn sylwi ar rywfaint o darfu ar eu gwaith oherwydd eu bod yn gwaedu, p'un a ydynt yn gwaedu'n drwm ai peidio, a ph'un a oes ganddynt ddiagnosis gynaecolegol ai peidio.
- Yn ogystal â hynny, mae mynediad at nwyddau mislif yn fater allweddol i'r rhai sy'n byw mewn tlodi. Ochr yn ochr ag effaith gorfforol peidio â chael mynediad at eitemau priodol ar gyfer y mislif, gellir cysylltu dioddef tlodi hefyd â theimladau o gywilydd, sy'n gysylltiedig â pheidio â 'ffitio i mewn', a pheidio â gallu gwneud yr hyn y mae cyfoedion yn ei wneud. Mae tabŵau ynghylch y mislif yn aml yn arwain at deimlo cywilydd o'u cyrff a'u mislif. Pan gyfunir y cywilydd hwn â'r cywilydd sy'n gysylltiedig â thlodi, **gall y profiad gael effeithiau anghymesur o negyddol ar fywydau merched**.

Adeg ysgrifennu'r cynllun hwn, mae effaith barhaus pandemig COVID-19 ac argyfwng costau byw yn dwysáu'r profiad o dlodi mislif i lawer. Yn ôl **Plan International**, cynyddodd nifer y merched a oedd yn adrodd am dlodi mislif rhwng cyfnodau clo COVID-19 ac roedd dros filiwn o ferched yn y DU yn ei chael hi'n anodd fforddio neu gael gafael ar nwyddau mislif yn ystod y

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn diweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

pandemig.

Mae **arolwg gan WaterAid 2022** yn awgrymu bod bron i chwarter y rhai sydd yn cael mislif yn y DU (24%) yn dweud eu bod nhw neu eu teulu wedi cael trafferth fforddio nwyddau mislif yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ac mae bron i draean (32%) yn poeni na fyddan nhw'n gallu fforddio nwyddau yn y dyfodol. Mae'r ymchwil hefyd yn amlinellu bod 20% o'r ymatebwyr yn defnyddio deunyddiau dros dro, fel papur tŷ bach neu sbyngau i reoli eu mislif, ac mae 26% yn gwisgo nwyddau mislif am fwy o amser nag y dylen nhw, gan beryglu eu hiechyd.

Mae tystiolaeth a ddarperir gan Mela Cymru drwy'r **broses ymgynghori** yn awgrymu bod menywod Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol mewn mwy o berygl o dlodi mislif, stigma mislif, a thangynrychiolaeth mewn trafodaethau ynghylch materion iechyd mislif. O **ystyried bod cyfran y bobl anabl o oedran gweithio sy'n byw mewn tlodi** yn uwch na chyfran y bobl nad ydynt yn anabl o oedran gweithio rydym hefyd yn pryderu am effaith anghymesur ar bobl anabl yng Nghymru.

> “ Fe wnaeth fi'n addfwyn, dwi ddim yn galed nawr … newidiodd fy ymddygiad, newidiodd y peth hwn fy mywyd … y mis canlynol dywedais wrth fy mam ‘'mae'n dod allan eto'’ a byddai hi'n dweud “paid â phoeni, paid â phoeni” ac fe wisgais i'r lliain eto … cynt, mi o'n i'n galed, ro'n i'n arfer cychwyn trafferth efo pobl, ond cyn gynted ag y dechreuais i hwn mi es i mor dawel … mor addfwyn … newidiodd popeth. Fy mislif i yw'r hyn a'm newidiodd i. ”

Cyfranogwr yn Adroddiad Ymgysylltu â'r Gymuned Menywod Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer Urddas Mislif.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Diben cynllun Cymru sy’n falch o’r mislif

Mae’r cynllun yn nodi dull Llywodraeth Cymru o sicrhau urddas mislif yng Nghymru. Mae’r cynllun wedi’i seilio ar ymrwymiad i weithio ar draws y Llywodraeth, a chyda rhanddeiliaid, i ddatblygu a chyflwyno cyfres o gamau gweithredu eang, cyfannol a chroestoriadol.

Bydd yr amserlen ar gyfer y cynllun yn cwmpasu’r pum mlynedd nesaf.

Gweledigaeth

> “ Mae angen addysgu bechgyn fel eu bod nhw’n tyfu i fyny yn deall ac yn dosturiol. ”

Cyfranogwr yn Adroddiad Ymgysylltu â’r Gymuned Menywod Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer Urddas Mislif.

Erbyn 2027 byddwn yn byw mewn Cymru lle:

- mae’r mislif yn cael ei ddeall yn llawn, yn cael ei dderbyn, ac yn bwnc sgwrsio wedi’i normaleiddio. Cydnabyddir yn gyffredinol nad yw mislif yn ddewis a bod nwyddau mislif yn eitemau hanfodol
- mae menywod, merched a’r rhai sy’n cael mislif yn cael mynediad hawdd, urddasol ac agored at gynnyrch diogel o ansawdd da ac o’u dewis, pryd a lle bo angen
- mae mynediad teg at ddarpariaeth ledled Cymru, gan ganiatau rhyddid i wneud trefniadau lleol
- mae’r stigma, y tabŵau a’r mythau sy’n bodoli wedi’u herio drwy ddarparu gwybodaeth ac adnoddau addysgol. Nid oes neb yn teimlo cywilydd neu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

swildod am y mislif a gallant siarad yn agored ac yn hyderus amdano, p’un a ydynt yn cael mislif ai peidio

- mae dealltwriaeth o’r mislif yn ymestyn y tu hwnt i ran gwaedu’r cylch i’r cylch mislif cyfan, gan gydnabod bod pobl sy’n cael mislif yn profi effeithiau ac anghenion sy’n gysylltiedig â’r cylch (corfforol a seicolegol) drwy gydol eu cylchoedd
- mae effaith bosibl mislif a sut y gall newid yn ystod y perimenopos, y menopos ac o ganlyniad i faterion iechyd ehangach yn cael ei deall yn eang ac
- ymatebir i’r effaith hon yn ddiogel ac yn anfeirniadol o fewn lleoliadau addysg, cyflogaeth ac iechyd
- mae menywod, merched a phobl sy’n cael mislif yn teimlo y gallant gael mynediad at wasanaethau iechyd yn ymwneud â’u mislif a materion cysylltiedig ac maent yn hyderus y bydd y gwasanaethau hyn yn sensitif ac yn cael eu llywio yn ôl rhyw a rhywedd
- mae mwy o amrywiaeth o nwyddau mislif yn cael eu defnyddio, gan gyfyngu ar effaith amgylcheddol negyddol llawer o nwyddau tafladwy
- mae menywod, merched a phawb sy’n cael mislif:
    - yn deall eu mislif yn llwyr ac yn gwybod beth sy’n arferol iddynt
    - yn hyderus o ran ceisio cymorth a chyngor meddygol, os oes angen
    - yn rhydd rhag unrhyw anghydraddoldebau iechyd wrth geisio cyngor neu gymorth meddygol
    - yn gwybod beth yw’r ffordd orau i reoli’r mislif er mwyn sicrhau nad yw’n cael effaith negyddol ar eu bywyd
    - yn deall y gwahanol fathau o nwyddau sydd ar gael, sut i’w defnyddio a sut i gael gwared arnynt yn gywir, ac yn gallu dewis y nwyddau mwyaf priodol ar eu cyfer eu hunain
    - â mynediad at gyfleusterau priodol i’w galluogi i reoli eu mislif mewn preifatrwydd, gydag urddas ac mewn ffordd iach
- caiff yr arfer o dderbyn yr hyn a allai fod yn destun pryder mewn perthynas â’r mislif ei herio

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn diweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Mae’n bwysig nodi y bydd ffactorau economaidd-gymdeithasol ac amgylcheddol ehangach yn effeithio ar ein gallu i gyflawni’r weledigaeth hon. Er enghraifft, bydd tlodi’n effeithio ar allu person i ddewis ac elwa ar nwyddau y gellir eu hailddefnyddio, yn enwedig os nad oes ganddynt fynediad at gyfleusterau golchi digonol neu os ydynt yn byw mewn cartref sy’n dlawd o ran ynni. Ar ben hynny, er bod y cynllun yn blaenoriaethu lliniaru effaith amgylcheddol nwyddau mislif untro, mae hefyd yn bwysig datgan nad yw’r flaenoriaeth hon yn gyfystyr â rhoi bai na chyfrifoldeb anghymesur am newid yn yr hinsawdd ar fenywod, merched a’r rhai sy’n cael mislif.

Iechyd ac anghydraddoldebau iechyd menywod

Gwyddom y gall ceiswyr lloches a ffoaduriaid, pobl Dduon, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, pobl anabl, pobl LHDTC+, cymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr, y rhai o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is, a chymunedau gwledig oll wynebu rhwystrau o ran cael mynediad at wasanaethau iechyd. Fel mae’r **ymarfer ymgynghori** a gynhaliwyd gan Mela Cymru a Women Connect First yn ei nodi, mae graddau’r gwahaniaeth ethnig o ran hyd ac amrywioldeb y cylch mislif yn nodedig a cheir gwahaniaethau ym marn a phrofiadau menywod a aned yng Nghymru/Prydain a addysgwyd yn y system addysg Brydeinig, a menywod a aned mewn gwledydd eraill.

Mae sicrhau urddas mislif yn golygu sicrhau nad yw menywod, merched a phobl sy’n cael mislif yn wynebu anghydraddoldebau iechyd wrth geisio cymorth meddygol. O’r herwydd, dylid ystyried y cynllun hwn ochr yn ochr â pholisïau, cynlluniau a deddfwriaeth eraill Llywodraeth Cymru sy’n ceisio mynd i’r afael â’r anghydraddoldebau hyn, gan gynnwys:

- **Cynllun Gweithredu LHDTC+ Llywodraeth Cymru**
- **Cynllun Hyrwyddo Cydraddoldeb rhwng y Rhywiau yng Nghymru**
- **Teithio i Iechyd Gwell**, **Gweithredu ar Anabledd: Hawl i fyw’n Annibynnol**

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- **Cymru Iachach: ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol**
- **Cenedl Noddfa: Cynllun ffoaduriaid a cheiswyr lloches**
- **Cynllun Galluogi Sipsiwn, Roma a Theithwyr**
- **Cynllun Cydraddoldeb Strategol Llywodraeth Cymru 2020 i 2024**

Fel yr amlinellir uchod, nod cynllun Cymru sy’n falch o’r mislif yw normaleiddio profiadau o’r mislif ond nid yw’n anelu at normaleiddio mislif poenus iawn neu anodd iawn. Er bod rhywfaint o boen yn ystod y mislif yn gyffredin, gall poen mislif sy’n cael ei achosi gan gyflwr meddygol arall fod yn fwy difrifol ac achosi goblygiadau difrifol a hirhoedlog i’r rhai sy’n dioddef.

Drwy gydol y gwaith o ddatblygu’r cynllun hwn, rydym wedi ystyried y croestoriad rhwng y profiad o gael mislif a’r posiblrwydd o newid yn y mislif gyda materion iechyd eraill. Mae’r ystyriaeth hon wedi cynnwys y perimenopos, y menopos, endometriosis, syndrom ofarïau polysystig, anhwylder dysfforig cyn mislif a chanserau gynaecolegol. Er bod y materion hyn yn cael effaith y tu hwnt i’r effeithiau uniongyrchol ar iechyd, nid ydym o’r farn bod cyfuno camau gweithredu sy’n ymwneud â’r materion iechyd hyn yn y cynllun hwn yn rhoi’r ystyriaeth benodol, ddigonol sydd ei hangen i wella’r profiad ohonynt. O’r herwydd, rydym wedi cynnwys camau gweithredu sy’n gyfannol ac sy’n mynd i’r afael ag effeithiau ehangach rhai o’r materion hyn; o ran cyflogaeth, mewn perthynas ag ymchwil a hwylustod cael gafael ar nwyddau er enghraifft.

Mae Cynllun Iechyd Menywod Llywodraeth Cymru sydd ar fin ei gyhoeddi yn cynnwys adran ar y mislif y dylid ei hystyried ar y cyd â’r cynllun hwn.

Normaleiddio

Defnyddir y term “normaleiddio” yn y ddogfen hon i gefnogi’r nod o roi terfyn ar stigma, tabŵ a theimlo’n anghysurus wrth sôn am y mislif a’i ddeall. Rydym yn cydnabod bod llawer o bobl nad ydynt yn cael mislif y byddent yn ei ddisgrifio’n “normal” a bod rhai’n byw gyda chyflyrau iechyd mislif sy’n cael effaith sylweddol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

a negyddol ar iechyd, ffrwythlondeb, cyrhaeddiad addysgol a rhagolygon ar gyfer y dyfodol. Nid yw'r term "normaleiddio" yn cael ei ddefnyddio i ddiystyru difrifoldeb hyn.

Yr iaith a ddefnyddir yn y cynllun

Mae peth o'r iaith a'r geiriau llednais a ddefnyddir i ddisgrifio'r mislif a chynhyrchion mislif yn gallu atgyfnerthu stigma, mythau ac embaras.

Rydym am ddefnyddio iaith glir, gyson a syml. Defnyddir y termau "mislif", "nwyddau mislif", "urddas mislif" a "thlodi mislif" drwy gydol y ddogfen hon a'n nod yw defnyddio delweddau sy'n fentrus i sicrhau nad ydym yn osgoi realiti'r mislif ac i normaleiddio gweld gwaedu mislifol, mae hyn yn elfen allweddol o falchder mislif.

Rydym yn cydnabod efallai na fydd rhai pobl yn teimlo'n gyfforddus yn defnyddio'r iaith hon neu'n gweld y delweddau hyn ar y dechrau ac, mewn rhai diwylliannau, fod y term "mislif" yn air nad yw'n cael ei ddefnyddio'n aml a'i fod, ynddo'i hun, yn rhwystr i drafodaeth. Fodd bynnag, drwy normaleiddio iaith a delweddau o amgylch y mislif a rhoi terfyn ar y cywilydd a'r stigma sy'n gysylltiedig ag ef, ein nod yw magu hyder i drafod mislif mewn termau agored a syml.

Wrth gwrs, wrth weithio'n uniongyrchol gydag unigolion, cymunedau a grwpiau, mae'n bwysig defnyddio iaith hygyrch a'r iaith a ffefrir gan unigolion, a hefyd sicrhau bod yr holl drafodaeth yn cael ei llywio gan ddealltwriaeth a sensitifrwydd diwylliannol.

Defnyddio iaith gynhwysol

Nod yr iaith o fewn y cynllun hwn yw bod yn gynhwysol ac ystyried profiad

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

menywod, merched ac unrhyw un sy’n cael mislif.

Mae mislif yn brofiad penodol y mae’r rhyw fenywaidd yn ei brofi, ac mae’r cynllun yn cyfeirio’n aml at fenywod a merched am y rheswm hwn. Fodd bynnag, nid pob person sy’n cael ei aseinio’n fenywaidd adeg eu geni, neu sy’n uniaethu â menywod, sy’n cael mislif. Ac i’r gwrthwyneb, mae yna bobl sy’n uniaethu â rhyweddau ar wahân i fenywod, megis dynion traws, pobl ryngrywiol a phobl anneuaidd sydd yn cael mislif.

Lle mae camau gweithredu yn y cynllun hwn wedi’u hanelu’n benodol at grŵp penodol, defnyddir iaith benodol ynghylch y grŵp hwnnw. O ganlyniad, mae’r cynllun hwn yn defnyddio’r termau “menyw”, “merch”, “y rhai sy’n cael mislif”, “dysgwr” a “chlaf” drwyddo draw. Er mwyn bod yn gynhwysol, bydd y term “menywod, merched a pherson sy’n cael mislif” yn cael ei ddefnyddio amlaf i gwmpasu pawb sy’n cael eu heffeithio gan y cynllun hwn ac rydym yn gobeithio, wrth i ni weithredu ein nodau cyfathrebu, y byddwn yn gallu gwella ymwybyddiaeth o’r rhesymau pam bod yr iaith hon yn bwysig.

Lle mae ymchwil neu gyhoeddiadau a ddyfynnir yn y cynllun hwn yn defnyddio iaith benodol, atgynhyrchir yr iaith honno yma.

Rheoli strategol, ymgysylltu a chyfranogiad

Er mwyn sicrhau llwyddiant y gwaith hwn, mae’n hanfodol bod y trefniadau rheoli cywir ar waith a’n bod yn parhau i ymgysylltu â rhanddeiliaid perthnasol a sefydliadau partner. Fel rhan o hyn, byddwn yn parhau i gynnal cyfarfodydd Bord Gron Urddas Mislif, dan gadeiryddiaeth y Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol, i oruchwylio gweithredu’r cynllun Cymru sy’n falch o’r mislif ac i gynghori ar faterion a chyfleoedd sy’n dod i’r amlwg. Byddwn hefyd yn parhau i weithio’n agos gyda CLILC ac arweinyddion urddas mislif o bob awdurdod lleol yn ogystal â’n Fforymau Cydraddoldeb.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Drwy aelodaeth grŵp y ford gron, bydd gan ddinasyddion Cymru lais a llwyfan i ymgysylltu â Llywodraeth Cymru a Gweinidogion ac i godi materion sy'n dod i'r amlwg a phethau sy'n bwysig iddynt ac ystyried atebion posibl.

Bydd awdurdodau lleol a'r Llywodraeth yn gweithio mewn partneriaeth er mwyn rhannu arferion gorau, mynd i'r afael â materion gweithredol a meithrin arloesedd mewn perthynas ag urddas mislif.

Bydd gwaith polisi sy'n ymwneud â thlodi mislif ac urddas mislif yn cael ei lywio gan safbwyntiau croestoriadol ar draws amrywiaeth o nodweddion gwarchodedig.

Gweithio gyda Plant yng Nghymru i ganfod dull o ymgysylltu'n barhaus â phlant a phobl ifanc i sicrhau bod gweithredu'r cynllun hwn yn cael ei oruchwylio a'i lywio gan brofiadau plant a phobl ifanc a'i ddiwygio'n unol â'u profiadau amrywiol. Bydd y cynllun Cymru sy'n falch o'r mislif yn cael ei oruchwylio, ei lywio, a, lle bo angen, ei ddiwygio i adlewyrchu profiadau plant a phobl ifanc.

Cynhwysiant, ymwybyddiaeth y cyhoedd a lleihau stigma

Mae cyfathrebu yn ganolog i'r gwaith o gyflawni'r cynllun hwn. Er mwyn ei gyflwyno'n llwyddiannus, byddwn yn datblygu strategaeth ac ymgyrch gyfathrebu urddas mislif, gyda'r nod o roi diwedd ar stigma a thabŵ sy'n gysylltiedig â'r mislif, gan agor sgyrsiau ehangach ynghylch y mislif i bawb, waeth beth fo'u hoedran neu rywedd ac i helpu i gynyddu'r defnydd o nwyddau y gellir eu hailddefnyddio a lleihau effaith amgylcheddol nwyddau mislif.

Bydd y cynllun cyfathrebu wedi'i gydgynhyrchu gyda mewnbwn uniongyrchol gan fenywod, merched a phawb sy'n cael mislif, o ran y ffordd orau o'u cyrraedd.

Caiff ei lunio mewn ffordd gynhwysol sy'n sicrhau ein bod yn cyrraedd cymaint o gymunedau â phosibl. Bydd yn ystyried potensial targedu cynulleidfaoedd ar

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

wahân fel Sipsiwn, Roma a Theithwyr, plant a phobl ifanc, cymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, a bydd yn cynnwys camau penodol i ennyn diddordeb dynion a bechgyn. Bydd yn cynnwys deunyddiau mewn ieithoedd cymunedol a fformatau hygyrch.

Bydd gan ymgyrch o'r fath fanteision ychwanegol i fenywod Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol gan y bydd yn herio'r syniad sydd wedi'i wreiddio'n ddwfn mewn rhai diwylliannau bod y mislif yn dabŵ, ac yn ennyn diddordeb dynion a bechgyn yn y drafodaeth.

Bydd y cynllun yn cynnwys ysgolion, awdurdodau lleol, colegau addysg bellach, safleoedd dysgu seiliedig ar waith a gwasanaethau ieuenctid. Byddwn hefyd yn ceisio canfod opsiynau ar gyfer cydweithio gyda byrddau iechyd lleol ac arbenigwyr iechyd menywod.

Bydd astudiaethau achos yn cael eu defnyddio ar draws y sector cyhoeddus a'r sector preifat ac ar draws pob lefel o addysg. Bydd profiadau bywyd sy'n gysylltiedig ag urddas mislif yn llywio ein hadnoddau dysgu a'n dulliau cyfathrebu ac yn cyfrannu at sicrhau newid diwylliant ledled Cymru. Byddwn wedi gofyn am brofiadau bywyd pobl o amrywiaeth eang o gefndiroedd, gan gynnwys menywod, merched, pobl drawsryweddol wrywaidd ac unigolion anneuaidd, pobl anabl, ffoaduriaid neu geiswyr lloches, pobl o gefndir Du, Asiaidd neu Ethnig Leiafrifol, pobl â chredoau crefyddol amrywiol, y gymuned Sipsiwn, Roma neu Deithwyr a phobl sydd o dan anfantais economaidd gymdeithasol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Ein camau i greu Cymru sy’n falch o’r mislif

Mynediad at gynnyrch

Cam gweithredu 1: mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru yn ymrwymo i ehangu’r ddarpariaeth mislif am ddim mewn cymunedau ac yn y sector preifat

Er mwyn cyflawni hyn, byddwn:

- yn darparu cyllid i awdurdodau lleol drwy’r grant urddas mislif er mwyn gallu darparu nwyddau mislif am ddim i bob dysgwr, i ddefnyddwyr gwasanaethau ieuenctid ac i’r rhai sydd ar incwm isel
- drwy TUC Cymru, gweithio gyda’n hundebau llafur, gwasanaethau cyhoeddus, y sector preifat a’r trydydd sector i annog partneriaid i sicrhau bod nwyddau mislif ar gael yn hawdd mewn cyfleusterau toiledau ar gyfer staff ac ymwelwyr
- yn darparu cyllid i Sefydliadau Addysg Bellach drwy’r grant urddas mislif i sicrhau mynediad at nwyddau mislif, yn rhad ac am ddim, yn y ffordd fwyaf urddasol bosibl, i bob dysgwr a’r rheini yng nghymunedau colegau sydd angen mynediad at nwyddau mislif, gan roi blaenoriaeth i’r rhai o aelwydydd incwm isel
- yn asesu darpariaeth ac opsiynau ar gyfer darparu nwyddau mislif o fewn gwahanol leoliadau iechyd fel ysbytai, meddygfeydd, clinigau iechyd rhywiol ac ardaloedd iechyd cymunedol

Pwy sy’n gyfrifol?

- Llywodraeth Cymru.
- Cyrff hyd braich.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- Awdurdodau lleol.
- Tîm gwaith ieuenctid Llywodraeth Cymru.
- Partneriaid y trydydd sector.
- TUC Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- Bob blwyddyn.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd nwyddau mislif am ddim ar gael ym mhob ysgol yng Nghymru ac ar draws ystod o leoliadau cymunedol gan gynnwys (ymhlith eraill): banciau bwyd, llyfrgelloedd, canolfannau hamdden, canolfannau teuluol, hybiau cymunedol, gwasanaethau ieuenctid.
- Bydd nwyddau mislif am ddim ar gael ym mhob Sefydliad Addysg Bellach yng Nghymru i bob dysgwr a phawb yng nghymunedau colegau sydd angen mynediad at nwyddau mislif.
- Drwy TUC Cymru a phartneriaid yn y trydydd sector, bydd cynnydd yn y ddarpariaeth o nwyddau mislif am ddim ar gyfer staff ac ymwelwyr.
- Bydd nwyddau mislif ar gael i staff ac ymwelwyr mewn lleoliadau chwaraeon a diwylliannol (gan gynnwys amgueddfeydd a llyfrgelloedd, a safleoedd o dan reolaeth CADW).
- Bydd nwyddau mislif ar gael yn y lleoliadau gofal iechyd sydd fwyaf priodol i anghenion y gymuned.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cam gweithredu 2: cynnal gwerthusiad o effaith y grant urddas mislif ar gyfer y cyfnod 2018 i 2022 a defnyddio canfyddiadau'r gwerthusiad i fabwysiadu dull strategol, hirdymor o ddarparu nwyddau mislif ledled Cymru

Pwy sy'n gyfrifol?

- Timau Cydraddoldeb a Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi Llywodraeth Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- Comisiynu'r gwerthusiad ym mis Tachwedd 2022 a disgwyl canfyddiadau ym mis Tachwedd 2023.
- Cynllun cyllido erbyn mis Mawrth 2024.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Dull strategol, hirdymor o ddarparu nwyddau mislif ar draws Cymru wedi ei lywio gan sylfaen dystiolaeth glir.

Canllawiau a lleihau stigma

Cam gweithredu 3: mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru yn ymrwymo i ymgorffori urddas mislif mewn ysgolion

Er mwyn cyflawni hyn, byddwn:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- yn sicrhau bod urddas mislif yn cael ei ystyried mewn canllawiau cydraddoldeb ac addysg cenedlaethol yn y dyfodol ar gyfer ysgolion, awdurdodau lleol a cholegau addysg bellach
- yn cyd-ddatblygu adnoddau priodol ac yn ymchwilio i'r modd y dylid rhannu'r adnoddau hyn, i gefnogi'r sylw i les mislif yn y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb
- yn adeiladu ar y gwaith a'r buddsoddiad addawol sy'n cael ei wneud gan brifysgolion yng Nghymru, ac yn parhau i weithio gyda'r sector addysg uwch i hyrwyddo urddas mislif fel rhan o bolisïau ac arferion diogelu sefydliadau sy'n gwella lles ac iechyd
- yn darparu adnoddau addysg hefyd i wasanaethau ieuenctid ledled Cymru i sicrhau bod gweithwyr ieuenctid yn gallu cynnig gwybodaeth ddiogel a chywir i bobl ifanc am y mislif a lles mislif

Pwy sy'n gyfrifol?

- Timau Cwricwlwm a Chydraddoldeb Llywodraeth Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- Mawrth 2023.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd cyfres gynhwysfawr o adnoddau addysgol sy'n gysylltiedig â lles mislif ar gael i ddysgwyr, addysgwyr a rhieni ledled Cymru. Bydd yr adnoddau hyn yn cefnogi'r sylw i les mislif o fewn y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb. Cynhyrchir yr adnoddau ar y cyd â rhanddeiliaid a byddant yn gynhwysol ac yn ystyried anghenion a phrofiadau grŵp amrywiol o ddysgwyr.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- Bydd gweithwyr ieuenctid yng Nghymru yn cael gwybodaeth ac yn cael eu haddysgu ar urddas mislif ac yn gallu cynnig cyngor diogel i bobl ifanc a'u cyfeirio at y gwasanaethau priodol.
- Bydd gwybodaeth am sut i gael nwyddau mislif am ddim ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru ar gael drwy wefan Mislif-fi y GIG.

Cam gweithredu 4: gweithio gyda'n hundebau llafur, gwasanaethau cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector i greu canllawiau a hyrwyddo polisïau ar urddas mislif a'r menopos ac i sicrhau bod adnoddau urddas mislif addysgol ac ymarferol ar gael

Bydd Busnes Cymru yn hyrwyddo canllawiau addysgol ac ymarferol ynghylch adnoddau urddas mislif ymhlith busnesau a chymunedau entrepreneuraidd Cymru er mwyn codi ymwybyddiaeth o urddas mislif yn y gweithle drwy sianeli ar-lein Busnes Cymru.

Pwy sy'n gyfrifol?

- Tîm Cydraddoldeb Llywodraeth Cymru.
- Busnes Cymru.
- TUC Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- Mawrth 2025.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd gan sefydliadau cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector ledled Cymru fwy

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

o ymwybyddiaeth o’r angen am gymorth ymarferol ynghylch urddas mislif. Bydd arferion da yn cael eu rhannu a bydd gan sefydliadau ddull gweithredu newydd o ran urddas mislif, gan gynnwys materion sy’n gysylltiedig â’r menopos, y perimenopos a materion iechyd eraill sy’n achosi gwaedu o’r wain.

Cam gweithredu 5: bydd Llywodraeth Cymru, drwy gydweithrediad y gweithgor cydraddoldeb a gweithgor menopos y staff, yn adolygu, ac yn ail-gyhoeddi ein polisi menopos, gan weithio i gynnwys deunydd ehangach ar urddas mislif

Pwy sy’n gyfrifol?

- Timau cydraddoldeb, adnoddau dynol a chyfleusterau Llywodraeth Cymru.
- Undebau llafur.

Pryd y caiff ei wneud?

- Mawrth 2025.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd staff Llywodraeth Cymru yn gallu troi at gymorth ychwanegol wrth fynd drwy’r perimenopos a’r menopos, drwy bolisi cynhwysfawr.
- Wrth symud ymlaen, bydd gwaith yn cael ei lywio gan brofiadau’r staff.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Yr amgylchedd a datblygiad rhyngwladol

Cam gweithredu 6: cynyddu'r ddarpariaeth o nwyddau di-blastig, nwyddau â llai o gynnwys plastig, llai o ddeunydd pacio plastig, llai o ddeunydd pacio'n gyffredinol neu gynhyrchion di-blastig y gellir eu hailddefnyddio flwyddyn ar ôl blwyddyn

Bydd y nod hwn yn cael ei gydbwyso â sicrhau bod dewis o nwyddau ar gael i'r rhai nad yw nwyddau y gellir eu hailddefnyddio yn dderbyniol yn ddiwylliannol, neu sy'n cael eu cyfyngu rhag eu defnyddio gan dlodi, amodau byw (tai amlfeddiannaeth ac ati) neu y maent yn anaddas ar eu cyfer oherwydd amhariad neu niwrowahaniaeth.

Pwy sy'n gyfrifol?

- Llywodraeth Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- Mawrth 2026.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Erbyn 2027 bydd rhwng 90 a 100% o'r nwyddau mislif a ariennir gan grant urddas mislif Llywodraeth Cymru yn ddi-blastig, yn nwyddau â llai o gynnwys plastig, llai o ddeunydd pacio plastig, llai o ddeunydd pacio'n gyffredinol neu yn rhai y gellir eu hailddefnyddio. Bydd hyn yn helpu i gefnogi ymrwymiad Llywodraeth Cymru i atal llygredd plastig, ac mae'n rhan o'n hymateb

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

ehangach i'r argyfwng hinsawdd a natur.

- O fewn y gwaith hwn byddwn yn ystyried y rhai sydd â chyflyrau iechyd mislif penodol, anghenion diwylliannol arbennig a'r rhai sydd wedi profi trawma i sicrhau bod nwyddau priodol yn parhau i gael eu cynnig.

Cam gweithredu 7: ymestyn Cynllun Grantiau Bach Cymru ac Affrica i hyrwyddo prosiectau urddas mislif yn Affrica Is-Sahara yn bwrpasol

Pwy sy'n gyfrifol?

- Tîm Cymru ac Affrica Llywodraeth Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- O fis Mawrth 2023.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd prosiectau i gefnogi urddas mislif yn Affrica Is-Sahara, fel datblygu ardaloedd dŵr, glanweithdra a hylendid mewn lleoliadau addysg ac iechyd, a darparu nwyddau fforddiadwy, y gellir eu hailddefnyddio, yn cael eu croesawu mewn perthynas â'r grant.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Ymgysylltu, Cydraddoldeb a Chynhwysiant

Cam gweithredu 8: sicrhau bod modd cael gafael ar nwyddau, a bod canllawiau yn cael eu creu ar sail egwyddor ganolog cydraddoldeb a chynhwysiant

Er mwyn sicrhau hyn, byddwn:

- yn ymgysylltu â Thasglu Hawliau Pobl Anabl, Fforwm Cydraddoldeb i Bobl Anabl a grwpiau cynrychioliadol eraill i nodi rhwystrau ac opsiynau y gellir gwella darpariaeth ac arweiniad drwyddynt
- yn ystyried rôl gweithwyr gofal cymdeithasol ac ansawdd ac ystod cyfleusterau newid i oedolion
- yn sicrhau bod GIG Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru a darparwyr a chomisiynwyr gofal cymdeithasol yn ymgorffori hyfforddiant iechyd a gofal cymdeithasol LHDTC+ drwy roi’r cynllun gweithredu LHDTC+ ar waith
- ar gyfer canllawiau a darpariaeth byddwn yn nodi grwpiau blaenoriaeth sy’n cael eu heithrio ar hyn o bryd o’r ddarpariaeth bresennol ac yn archwilio opsiynau i gyrraedd grwpiau o’r fath, gan gynnwys drwy ddarpariaeth ariannu, ee ceiswyr lloches a ffoaduriaid, Sipsiwn, Roma a Theithwyr, y rhai yn y carchar a phobl ddigartref

Bydd canllawiau yn cael eu datblygu’n ddwyieithog i sicrhau cefnogaeth i unigolion drafod iechyd mislif drwy gyfrwng y Gymraeg.

Pwy sy’n gyfrifol?

- Tasglu Hawliau Pobl Anabl Llywodraeth Cymru.
- Tîm Cydraddoldeb Llywodraeth Cymru.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Pryd y caiff ei wneud?

- Rhagfyr 2025.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd pobl anabl, gan gynnwys y rhai sydd ag amhariad dysgu, yn cael eu cefnogi i chwarae rhan ganolog yn y gwaith o gydnabod a diffinio'r problemau y maent yn eu profi ac wrth fynd ati i greu adnoddau sy'n effeithiol ac yn hygyrch. Bydd cefnogaeth ar gael i weithwyr gofal cymdeithasol ynghylch urddas mislif. Bydd rhieni, gofalwyr di-dâlac athrawon sy'n cefnogi pobl anabl hefyd yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth hon.
- Bydd pobl anabl yn gallu cael gafael ar wybodaeth berthnasol mewn ffurflenni priodol. Yn dibynnu ar yr amhariadau penodol, gall hyn gynnwys offer arbennig neu fwy o ddeunyddiau clyweledol gydag iaith arwyddion, neu gynlluniau ar gyfer sesiynau byrrach.
- Bydd gan glinigwyr iechyd a gofal cymdeithasol well dealltwriaeth, gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o brofiad unigolion traws ac anneuaidd ac yn annog arferion iechyd perthnasol.
- Bydd cymunedau, grwpiau ac unigolion sy'n cael eu tan-wasanaethu gan y polisi urddas mislif yn cael eu hystyried er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cyrraedd ac yn cael gafael ar nwyddau mislif mewn ffyrdd priodol a hygyrch.
- Bydd cymorth ar gael i unigolion drafod iechyd mislif drwy gyfrwng y Gymraeg.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cam gweithredu 9: cryfhau'r cysylltiadau rhwng arweinyddion urddas mislif awdurdodau lleol, gwasanaethau gofalwyr di-dâl statudol a sefydliadau gofalwyr y trydydd sector i wella mynediad at wybodaeth a chyngor, gwasanaethau cymorth priodol a lle y gellir cael gafael ar nwyddau mislif

Bydd ffocws hefyd ar gefnogaeth i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Pwy sy'n gyfrifol?

- Cangen Cydraddoldeb a Hawliau Gofalwyr Di-dâl a Phobl Hŷn Llywodraeth Cymru.
- Awdurdodau lleol a gwasanaethau gofalwyr di-dâl.
- Sefydliadau cenedlaethol gofalwyr y trydydd sector a phartneriaid rhwydwaith gofalwyr rhanbarthol/lleol.

Pryd y caiff ei wneud?

- Mai 2023.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd gofalwyr sy'n oedolion a gofalwyr ifanc di-dâl yn gallu cael cyngor a chymorth gan wasanaethau statudol, gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, gan gynnwys lle y gallant gael gafael ar gyflenwadau o nwyddau mislif.

Cam gweithredu 10: mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru, asesu effaith y mislif ar fenywod, merched a phobl sy'n cael mislif o ran

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

cymryd rhan mewn chwaraeon ac ymarfer corff ac ystyried opsiynau i wella a chynnal lefelau cyfranogi ar gyfer y rhai sy'n cael mislif

Pwy sy'n gyfrifol?

- Llywodraeth Cymru.
- Chwaraeon Cymru.
- Tîm Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi Llywodraeth Cymru.

Pryd y caiff ei wneud?

- Mawrth 2026.

Beth fydd canlyniad y cam gweithredu hwn?

- Bydd effaith y mislif ar fenywod, merched a'r rhai sy'n ei gael o ran cymryd rhan mewn chwaraeon yn cael ei deall a bydd camau gweithredu'n cael eu cynllunio i wella lefelau cymryd rhan.

Cyfeiriadau

Plan International (2018). Break the barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK. Cyrchwyd 5/7/21.

UN Human Rights Council (2014) Resolution 27/7,'The Human Right to Safe Drinking Water and Sanitation', A/HRC/RES/27/7. Cyrchwyd 9/07/2021.

Women in Sport (2018) PUBERTY & SPORT: AN INVISIBLE STAGE The

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

impact on girls' engagement in physical activity. Cyrchwyd 09/07/21.

Sheryl A. Ross, MD,(2022) 5 Unexpected Ways Your Menstrual Cycle Can Affect Your Health. Cyrchwyd 7/11/22.

Lancastle, D. (2020). Work-related disruption associated with heavy menstruation and gynaecological diagnoses. University of South Wales. (Data heb eu cyhoeddi a gyflwynwyd i TUC Cymru) a ddyfynnwyd yn Lancastle, D (2022). International Women's Day: the reality of the impact of reproductive health problems on women's lives is far from funny. Cyrchwyd 5/09/2022.

Yeandle et al. (2003) in Russell, L. and Darian, L.(2012) More than one rung on the career ladder: examining barriers to the labour market for young women living in poverty in Waldren, J., and Kaminski, I. (2012) Learning from the children: childhood, culture and identity in a changing world, New York: Berghahn Books.

Plan International (2021) Over one million girls in the UK struggled to afford or access period products during the pandemic.

Water Aid (2022). In the red: WaterAid finds 1 in 4 UK women and girls struggle to afford period products as cost-of-living crisis takes its toll. Cyrchwyd 5/09/2022.

Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2021), Households below average income: for financial years ending 1995 to 2020.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.