

Cymru sy'n Falch o Fislif

Cynllun i roi terfyn ar dlodi mislif a chyflawni urddas mislif yng Nghymru

Chwefror 2023 – Medi 2027



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



BALCH | PERIOD
O'R MISLIF | PROUD



Fersiwn i bobl ifanc



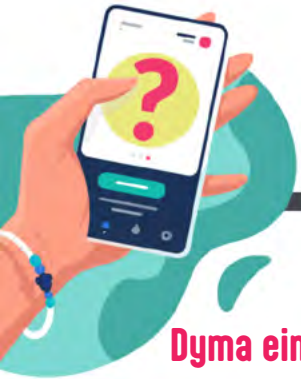
Mae'r mislif yn normal ac yn naturiol.

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

Mae urddas mislif yn ymwneud â'r canlynol:

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

Rydym wedi buddsoddi dros £12 miliwn i leihau tlodi mislif yng Nghymru, ond rydym am wneud llawer mwy.



Dyma ein Cynllun Gweithredu Urddas Mislif 5 mlynedd.

Fe wnaethom ni ofyn i blant, pobl ifanc, gweithwyr proffesiynol a chymunedau ledled Cymru am gyfnodau a beth oedd yn bwysig iddyn nhw. Fe wnaethom ni gymryd yr hyn y gwnaethom nhw ei ddweud wrthym ni a datblygu'r cynllun hwn ar gyfer Cymru sy'n Falch o Fislif.

Balch o Fislif

Rydym ni am i bawb yng Nghymru gael eu **trin yn gyfartal a gyda pharch**. Dydyn ni ddim am i unrhyw un ddal yn ôl neu stopio rhag cyrraedd eu nodau oherwydd bod ganddyn nhw fislif. Mewn cymdeithas, mae llawer o wahanol syniadau a phoendod o gwmpas mislifoedd. Weithiau ni fydd pobl hyd yn oed yn dweud y gair!

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

Nid yw mislifoedd yn ddewis.

Dydyn nhw ddim yn fudr.

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

... neu deimlo cywilydd i siarad amdano.



Gweledigaeth



Erbyn 2027 byddwn yn byw mewn Cymru lle:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mae cynhyrchion mislif yn fwy **ecogyfeillgar**.

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

Mae gan bawb gyfleusterau iach i reoli eu mislif gydag **urddas**.

Mae pobl yn deall **peri-menopos, menopos** a materion iechyd eraill.



Rhai ffeithiau



Mae'r mislifoedd yn rhan o'r cylch misglwyfol

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

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

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

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



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

Mae'r cynhyrchion hyn yn angen — nid moethusrwydd.



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

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



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



Fe wnaeth Covid 19 dlodi mislif yn waeth.

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

Plan International UK.

Mae gan y cynllun hwn 4 thema



1 Mynediad at gynhyrchion

— sicrhau bod pobl yn gallu cael cynhyrchion mislif am ddim yn y gymuned.



Camau Gweithredu

- Byddwn yn defnyddio'r Grant Urddas Mislif ac yn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu cael cynnyrch mislif am ddim mewn ysgolion, colegau a thrwy'r gwasanaethau ieuenctid.
- Byddwn yn gweithio gyda nhw i annog cyflogwyr i roi cynnyrch mislif am ddim mewn ardaloedd toiledau a hyrwyddo urddas mislif.
- Byddwn yn gweithio gyda gwasanaethau gofal iechyd i archwilio sut y gall ysbytai, meddygfeydd a gwasanaethau iechyd eraill gynnig cynhyrchion mislif am ddim i bobl.
- Byddwn yn gweithio gyda chanolfannau chwaraeon, amgueddfeydd, llyfrgelloedd a lleoedd cymunedol eraill i sicrhau eu bod yn cynnig cynnyrch mislif am ddim.
- Byddwn yn edrych ar sut wnaethom ni ddefnyddio'r grant urddas mislif mewn blynyddoedd blaenorol i'n helpu i benderfynu sut i'w ddefnyddio yn y dyfodol.



Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod pobl yn gwybod ble i gael cynhyrchion mislif am ddim
- ✓ bod cynhyrchion mislif am ddim ar gael ym mhob ysgol, coleg a gwasanaeth ieuenctid yng Nghymru
- ✓ bod cynhyrchion mislif am ddim ar gael yn y gymuned, mewn mannau fel llyfrgelloedd, canolfannau hamdden a hybiau cymunedol
- ✓ bod cynhyrchion mislif am ddim ar gael mewn ysbytai, meddygfeydd a gwasanaethau iechyd cymunedol
- ✓ bod mwy o weithwyr ledled Cymru yn cael cynnyrch am ddim yn y gwaith
- ✓ bod y Grant Urddas Mislif yn cael ei ddefnyddio'n dda ac yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf.

i Mae gwytodaeth am ble i gael cynhyrchion mislif am ddim ar wefan [Mislif-Fi y GIG Cymru](#).

2 Arweiniad a lleihau stigma



— sicrhau ein bod ni i gyd yn gweithio gyda'n gilydd fel bod pobl yn cael urddas mislif.

Camau Gweithredu

- Byddwn ni'n datblygu canllawiau sy'n egluro urddas mislif ar gyfer ysgolion, colegau ac awdurdodau lleol.
- Byddwn ni'n sicrhau bod urddas mislif yn rhan o'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb.
- Byddwn ni'n sicrhau bod gan ysgolion adnoddau addysgu da ar fislifoedd ac urddas mislifoedd.
- Byddwn ni'n gweithio gyda cholegau a phrifysgolion yng Nghymru i hyrwyddo urddas mislif.
- Byddwn ni'n sicrhau bod gwasanaethau ieuencid yn rhoi'r wybodaeth gywir i bobl ifanc am reoli mislifoedd a lles.
- Byddwn ni'n gweithio gyda busnesau, gwasanaethau a sefydliadau i ddatblygu canllawiau a gwybodaeth am urddas mislif, menapos, a materion iechyd.
- Byddwn ni'n hyrwyddo canllawiau addysgol ac ymarferol ar gyfer adnoddau urddas mislif gyda busnesau Cymru drwy Busnes Cymru.
- Byddwn ni'n gweithio'n gyfoes ac yn cyhoeddi ein polisi menapos ar gyfer ein staff.



Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✓ bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd, ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol
- ✓ bod gan bawb wybodaeth sy'n hawdd ei deall ac yn iawn ar gyfer eu hoedran
- ✓ bod gan ysgolion a cholegau wybodaeth ac adnoddau
- ✓ bod gweithwyr ieuencid yn deall urddas mislif, ac yn rhoi cyngor diogel i bobl ifanc
- ✓ bod gweithwyr ieuencid yn cysylltu pobl ifanc â'r gefnogaeth a'r gwasanaethau cywir
- ✓ bod pobl yn gwybod am gynhyrchion mislif am ddim a ble i'w cael
- ✓ bod gwasanaethau, busnesau a sefydliadau yn gwybod mwy am urddas mislif a sut i gefnogi pobl
- ✓ bod gwasanaethau'n rhannu arfer da am fislifoedd, peri-menapos, menapos a materion iechyd
- ✓ bod gan staff sy'n gweithio i ni gefnogaeth i reoli materion iechyd, peri-menapos a menapos.

3 Yr amgylchedd

— sicrhau bod pobl yn gwybod am gynhyrchion eco-gyfeillgar.



Camau Gweithredu

- Byddwn ni'n cynyddu nifer y cynhyrchion di-blastig, llai o blastig, llai o becynnu mewn cynhyrchion cyffredinol a chynhyrchion mislif amlbro sydd ar gael yng Nghymru.
- Byddwn ni'n sicrhau bod dewis o gynhyrchion mislif bob amser ar gyfer pobl na allant ddefnyddio cynhyrchion mislif y gallir eu hailddefnyddio.
- Byddwn ni'n ehangu ein Cynllun Grantiau Bach Affrica i annog cynigion prosiect urddas mislif yno.



Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✔ bod mwy o bobl yn defnyddio cynhyrchion mislif y gallir eu hailddefnyddio
- ✔ y gall pobl ddewis y cynnyrch cywir ar eu cyfer nhw
- ✔ bod 90-100% o'r cynhyrchion mislif a ariennir gan y Grant Urddas Mislif yn ddi-blastig, llai o blastig, llai o ddeunydd pacio ac yn ail-ddefnyddiadwy
- ✔ bod Cymru'n parhau i fod yn genedl sy'n gofalu, ac yn helpu pobl i gael urddas mislif.

4 Ymgysylltu, cydraddoldeb a chynhwysiant

— sicrhau bod pawb yn cael urddas mislif.



Camau Gweithredu

- Byddwn ni'n sicrhau bod canllawiau ynghylch urddas mislif yn cynnwys anghenion pawb.
- Byddwn ni'n siarad â'r Tasglu Hawliau Anabledd a grwpiau eraill fel y gall pobl anabl gael urddas mislif, a chefnogaeth gan wasanaethau.
- Byddwn ni'n sicrhau bod gofalwyr a gofalwyr ifanc yn gwranddo ar ofalwyr ac yn gallu defnyddio cyfleusterau newid diogel ac iach a gwybod ble i gael cynnyrch mislif am ddim.
- Byddwn ni'n gweithio gyda gwasanaethau i hyfforddi staff, fel eu bod nhw'n deall beth mae urddas mislif yn ei olygu i bobl LGBTQ+.
- Byddwn ni'n archwilio sut y gellir defnyddio gwasanaethau a chyllid i gefnogi urddas mislif gyda Cheiswyr Lloches, Ffoaduriaid, y digartref a grwpiau eraill.
- Byddwn ni'n sicrhau bod yr holl ganllawiau ar gael yn ddwyieithog.
- Byddwn ni'n gweithio gyda Chwaraeon Cymru i leihau faint mae mislifoedd yn atal pobl rhag mwynhau ymarfer corff.



Canlyniadau

Bydd hyn yn golygu:

- ✔ siarad am urddas mislif ledled Cymru
- ✔ bod pobl anabl yn cael cyfleoedd i siarad am faterion fel y gellir dod o hyd i atebion yn gyflym
- ✔ bod gan bobl anabl, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yr holl wybodaeth maen nhw ei hangen, mewn ffyrdd sy'n addas iddyn nhw
- ✔ bod staff iechyd a gofal cymdeithasol yn deall anghenion pobl LGBTQ+ ac yn rhoi'r gefnogaeth gywir
- ✔ bod ofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc yn cael parch, cyngor a chefnogaeth ar gyfer urddas mislif
- ✔ bod pobl yn cael cefnogaeth yn Gymraeg
- ✔ bod mwy o bobl yn parhau i fwynhau chwaraeon ac ymarfer corff pan fyddant yn cael mislif.

Gwneud yn siŵr ei fod yn gweithio



Rydym ni am i bobl ddeall urddas mislif a'r cynllun hwn. Felly byddwn ni'n datblygu strategaeth gyfathrebu Urddas Mislif ac yn ymgyrchu i:

- agor sgysiau
- atal stigma a thabŵ ynghylch mislifoedd
- gwneud mislif yn normal
- cynyddu ymwybyddiaeth o gynhyrchion mislif am ddim
- cynyddu ymwybyddiaeth o gynhyrchion mislif y gellir eu hailddefnyddio, sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd.

Gweithio gydag eraill

Allwn ni ddim gwneud hyn ar ein pennau ein hunain. Byddwn ni'n parhau i weithio gydag awdurdodau lleol, gwasanaethau, busnesau, sefydliadau a chymunedau ledled Cymru.

Byddwn ni'n cynnal cyfarfodydd gyda gweithwyr proffesiynol, grwpiau fforwm cymunedol a phobl ifanc ledled Cymru.

Bydd hyn yn ein helpu i weld a oes angen newid neu ychwanegu unrhyw beth at y cynllun dros y 5 mlynedd nesaf.

OGI © Crown copyright 2023, Welsh Government, WG46396,
ISBN 978-1-80535-459-8

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd.

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg.

Diolch am ddarllen hwn

Gallwch ddarllen y cynllun llawn yma: 

llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-syn-falch-or-mislif

