



Cervical Screening **Wales**
Sgrinio Serfigol **Cymru**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Hawdd ei Deall



Cael prawf ceg y groth a phrawf ar gyfer feirws o'r enw HPV



www.sgrinioserfigol.cymru.nhs.uk

Fersiwn 1: Mawrth 2018

Sut i ddefnyddio'r daflen hon



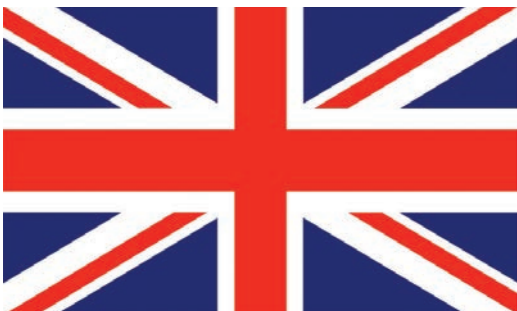
Mae hon yn daflen Hawdd ei Deall. Mae'r geiriau'n hawdd eu darllen a'u deall.



Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddeall a darllen y daflen yma. Gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod am help.



Cafodd y daflen hon ei chreu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Anabledd Dysgu Cymru.



Mae'r llyfryn hwn ar gael yn Saesneg.

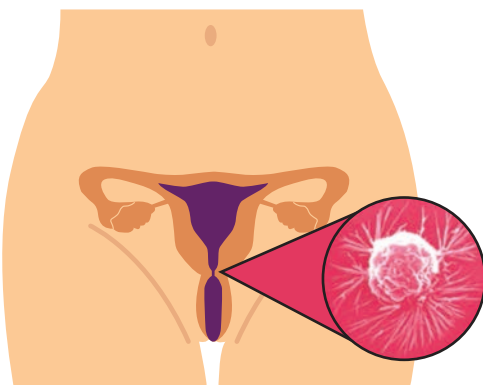
1. Am beth mae'r daflen hon yn sôn?



Mae'r daflen hon yn sôn am brawf iechyd i fenywod, sef prawf ceg y groth.



Bydd prawf ceg y groth yn profi am feirws o'r enw **feirws** papiloma dynol. Mae hefyd yn cael ei alw'n **HPV**.

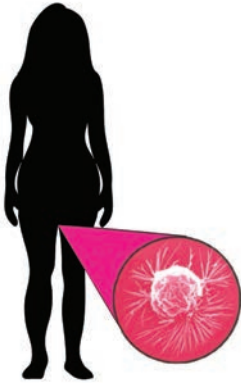


Gall feirws eich gwneud chi'n sâl.

Gall rhai feirysau fod yn ddifrifol ac achosi cancer.

Gall HPV achosi cancer.

2. Beth yw HPV?



HPV yw prif achos cancer ceg y groth.

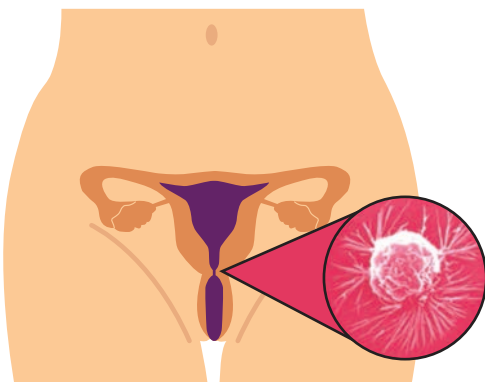
Canser yn fan hon ydy cancer ceg y groth.



Mae nifer o wahanol fathau o'r feirws HPV.

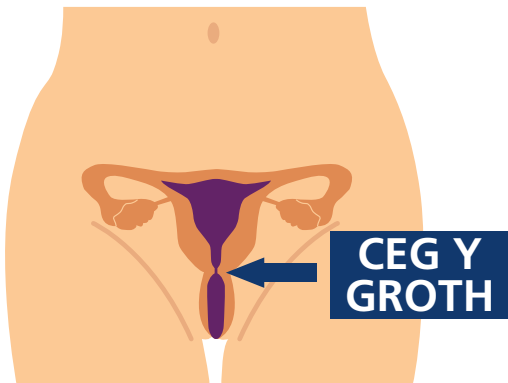


Nid yw rhai mathau yn ddifrifol ac ni fyddan nhw'n eich gwneud chi'n sâl.

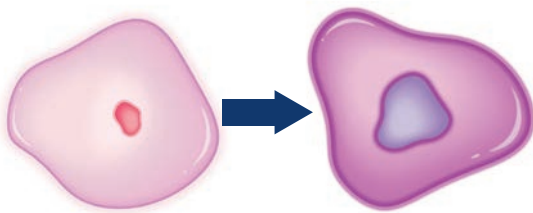


Mae rhai mathau o HPV yn ddifrifol ac maen nhw'n gallu achosi cancer ceg y groth.

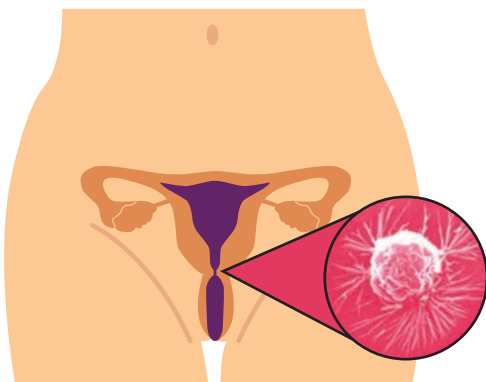
3. Beth yw cancer ceg y groth?



Mae **ceg y groth** y tu mewn i'ch corff ar dop eich gwain.



Gall rhai mathau o HPV wneud i gelloedd yng ngheg y groth newid.



Os yw'r newidiadau yn y celloedd yn cael eu gadael am gyfnod hir heb gael triniaeth, gallwch ddatblygu cancer ceg y groth.

4. Sut mae rhywun yn cael HPV?

Gallwch gael HPV o:



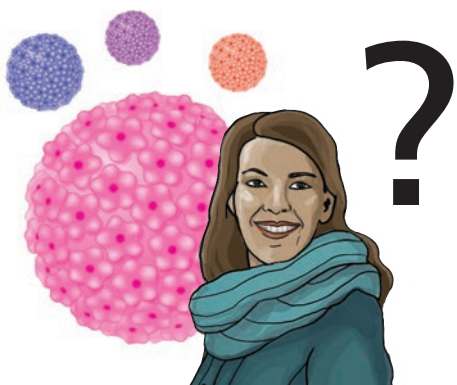
Unrhyw fath o ryw gyda dyn neu fenyw.



Unrhyw fath o gyffwrdd rhywiol gyda dyn neu fenyw.



Bydd y rhan fwyaf o ferched yn cael HPV ar ryw adeg yn ystod eu bywydau.



Efallai na fyddwch yn gwybod bod gennych HPV.

5. Pethau mae angen i chi eu gwybod am HPV



Efallai y byddwch yn teimlo'n iach er bod gennych HPV. Efallai na fyddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich corff.



Gan amlaf ni fydd angen unrhyw driniaeth ar gyfer HPV gan y bydd eich corff yn cael gwared ar y feirws.



Yr unig ffordd i ganfod os oes gennych fathau difrifol o HPV ac os yw ceg eich croth yn iach ydy cael prawf.

Yr enw ar y prawf hwn ydy prawf **sgrinio serfigol**. Efallai y byddwch yn ei alw'n **brawf ceg y groth**.

6. Cael prawf ceg y groth



Bydd pob menyw rhwng **25 a 64 mlwydd oed** yn cael gwahoddiad i gael prawf ceg y groth.



Os ydych rhwng **25 a 49 oed** byddwch yn cael eich gwahodd i gael prawf ceg y groth pob **3 blynedd**.



Os ydych rhwng **50 a 64 oed** byddwch yn cael eich gwahodd am brawf ceg y groth pob **5 mlynedd**.



Pan fydd yn amser i chi gael prawf ceg y groth byddwch yn cael llythyr yn y post.

6. Cael prawf ceg y groth



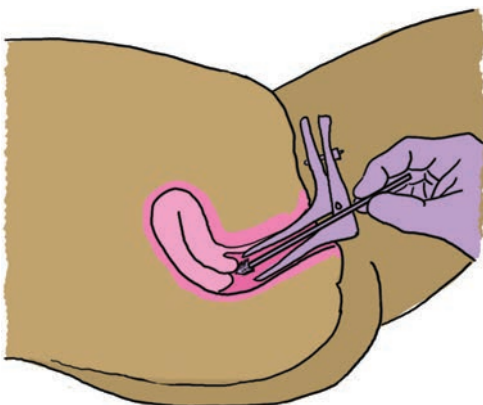
Bydd y llythyr yn gofyn i chi wneud apwyntiad.

Gallwch chi ofyn am apwyntiad hirach.



Gallwch gael eich prawf ceg y groth yn eich meddygfa, neu mewn rhai clinigau.

Gallwch ofyn i fenyw wneud y prawf.



Prawf ceg y groth yw pan fydd doctor neu nyrs yn cymryd sampl o gelloedd o geg eich croth.

6. Cael prawf ceg y groth



Mae'n normal teimlo'n ofnus neu embaras. Dywedwch wrth eich nyrs neu'ch meddyg sut rydych chi'n teimlo.



Gallwch fynd ar eich pen eich hun, neu gallwch fynd gydag aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr cymorth.



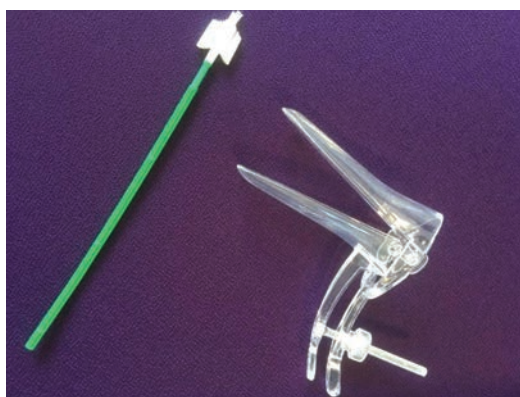
Bydd y nyrs neu'r doctor yn gofyn i chi dynnu eich dillad isaf.

Bydd angen i chi orwedd ar y sofffa.

6. Cael prawf ceg y groth



Bydd y doctor neu'r nyrs yn defnyddio teclyn arbennig i agor eich gwain iddi allu gweld ceg y groth.



Bydd y doctor neu'r nyrs yn defnyddio brws bach i gymryd sampl o'r celloedd o geg y groth.



Ni ddylai fod yn boenus, ond efallai bydd yn anghffordus. Gallwch **stopio**'r prawf ar unrhyw adeg.



Bydd y sampl yn cael ei brofi i weld a oes gennych HPV.

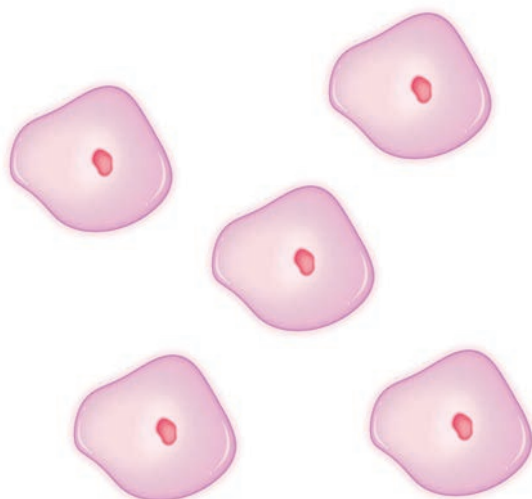
Os oes gennych HPV, bydd y gwasanaeth sgrinio yn edrych am newidiadau yn eich celloedd.

7. Beth fydd yn digwydd os nad oes gennych HPV?



Byddwch yn cael llythyr yn y post gyda chanlyniadau eich prawf ceg y groth.

Bydd y llythyr yn dweud wrth y rhan fwyaf o fenywod nad oes ganddyn nhw HPV.



Celloedd normal

Os nad oes gennych HPV, mae'n **annhebygol** y bydd y celloedd ceg y groth yn newid.



Byddwch yn cael llythyr arall ar ôl **3** neu **5 mlynedd** yn eich gwahodd am brawf ceg y groth.

8. Beth fydd yn digwydd os oes gennych HPV?



Bydd y llythyr canlyniadau'n dweud wrth rai menywod bod ganddyn nhw HPV.

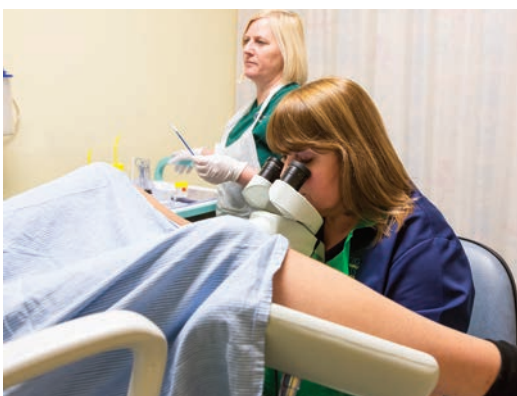


Os oes gennych HPV, efallai y bydd angen i chi gael prawf ceg y groth eto ar ôl blwyddyn.



Os oes gennych HPV a bod eich celloedd wedi newid, bydd angen apwyntiad **ysbyty** arnoch chi.

Byddwch yn cael archwiliad manwl o geg eich croth. Yr enw ar hyn ydy **colposgopi**.



Efallai y bydd angen triniaeth arnoch chi i dynnu'r celloedd sydd wedi eu newid gan HPV.

Byddwch yn cael gwybodaeth a chymorth ar yr adeg hon.

9. Pigiad HPV i fenywod



Mae **pigiad** yn cael ei gynnig i fenywod rhwng **12** ac **13 oed** sy'n helpu i'w hatal rhag cael mathau difrifol o HPV .

Efallai eich bod wedi cael y pigiad hwn pan oeddech yn ifancach.



Mae angen i chi fynd am brawf ceg y groth ar ôl i chi gyrraedd 25 oed hyd yn oed os ydych wedi cael pigiad HPV.

10. Beth alla i ei wneud i gadw'n iach?



Dylech fynd am brawf ceg y groth pan fyddwch yn cael eich gwahodd.



Dylech fynd i bob apwyntiad ysbyty os byddwch yn cael eich gwahodd.



Rhowch y gorau i smygu.

Mae mwy o siawns y byddwch yn cael cancer ceg y groth os ydych yn smygu.



Gallwch gael help am ddim i roi'r gorau i smygu. Gallwch ffonio

Helpa Fi i Stopio ar:

☎ 0800 085 2219

11. Newidiadau i edrych allan amdanynt:



Gwaedu pan nad yw'n amser eich mislif.



Gwaedu ar ôl y **menopos** (pan fydd eich mislif wedi dod i ben).



Poen yn ystod neu ar ôl cael rhyw.

11. Newidiadau i edrych allan amdanynt:



Gwaedu yn ystod neu ar ôl cael rhyw.



Unrhyw redlif (discharge) anarferol o'ch gwain.

Os ydych yn sylwi ar unrhyw un o'r newidiadau yma dywedwch wrth eich doctor.

12. Ble alla i gael mwy o wybodaeth?



Siaradwch gyda'ch doctor neu'ch nyrs.



Siaradwch gyda'ch teulu, gweithiwr cymorth neu weithiwr cymdeithasol.



Ffoniwch Sgrinio Serfigol Cymru.



Cysylltwch â Sgrinio Serfigol Cymru drwy fynd i'n gwefan.

13. Cysylltu



Cervical Screening **Wales**
Sgrinio Serfigol **Cymru**

Swyddfeydd Lleol Sgrinio Serfigol Cymru:

De Ddwyrain Cymru:

☎ 029 2078 7910

Canolbarth a Gorllewin Cymru:

☎ 01792 940 940

Gogledd Cymru:

☎ 01352 803 277

💻 www.sgrinioserfigol.cymru.nhs.uk

Am fwy o wybodaeth a chymorth am ganser ceg y groth cysylltwch â:



☎ 020 3096 8100

💻 www.jostrust.org.uk

Diolchiadau:

Mae'r delweddau yn y daflen hon wedi dod o Photosymbols, Inspired Services a Jo's Cervical Cancer Trust.

Diolch i'r sefydliadau canlynol sydd wedi helpu i greu'r daflen hawdd ei deall hon:

