

**Pethau y gallwch chi wneud
Os ydych chi'n edrych ar ôl eich hun
byddwch chi'n fwy iach. Mae hyn yn
golygu:**



- Peidiwch ag ysmegu



- Bwytwch fwyd iach



- Peidiwch ag
yfed gormod o
alcohol



- Gwnewch ychydig o
ymarfer corff

Meddyliwch am fynd am eich prawf ceg y groth pan
fydd rhywun yn gofyn i chi.

Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth

www.cervicalscreeningwales.wales.nhs.uk

Ynglŷn â'ch Prawf Ceg y Groth

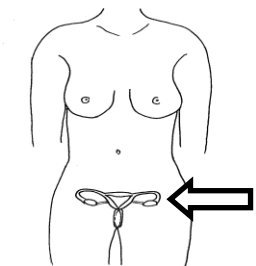


- Mae'r llyfryn hwn yn dweud
wrthoch chi am brawf ceg
y groth
- Gall cael prawf ceg y groth
achub eich bywyd.

**Dyma'r fersiwn Hawdd ei Darllen.
Gofynnwch i ni os ydych chi am gael
fersiwn wahanol.**

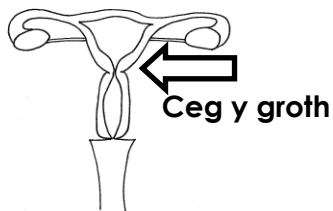
www.cervicalscreeningwales.wales.nhs.uk

Ble mae ceg y groth?



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

Dim ond menywod sydd â cheg y groth.



Mae'n bwysig gwirio bod ceg y groth yn iach.

Beth yw prawf ceg y groth?



Mae **prawf ceg y groth** yn edrych am newidiadau ar geg y groth a allai droi yn **ganser**.



Os byddwn yn dod o hyd i newidiadau ar geg y groth yn gynnar, gallai fod yn haws eich trin chi.

Pethau i feddwl amdany'n nhw



Gallwch chi ofyn i rywun fynd gyda chi i'ch helpu chi i ddeall.



Gallwch chi ofyn am apwyntiad hirach.



Gallwch chi siarad gyda rhywun yn eich syrjeri doctor os oes cwestiynau gyda chi.



Meddyliwch am fynd am prawf ceg y groth pan fydd rhywun yn gofyn i chi.

Eich dewis chi yw mynd neu beidio.



Bydd y doctor neu'r nyrs yn defnyddio teclyn arbennig i agor eich fagina 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.



Pan fydd y prawf wedi gorffen gallwch wisgo a mynd adref.



Bydd eich sampl yn cael ei hanfon i ffwrdd i edrych arno'n ofalus.

Pan fyddwch yn cael eich llythyr



Bydd **menywod** rhwng **25** a **64** oed yn cael llythyr yn y post bob **ychedig** o flynyddoedd am brawf ceg y groth.



Bydd y llythyr hwn yn dweud wrthoch chi am gael prawf ceg y groth.



Bydd y llythyr yn gofyn i chi wneud apwyntiad am brawf ceg y groth yn eich syrjeri meddyg.



Gallwch chi ddod â ffrind neu weithiwr cymorth gyda chi.

Gwneud eich apwyntiad



Gallwch chi wneud eich apwyntiad yn eich syrjeri meddyg.



Gallwch chi ofyn i gael doctor neu nyrs sy'n fenyw i wneud y prawf.



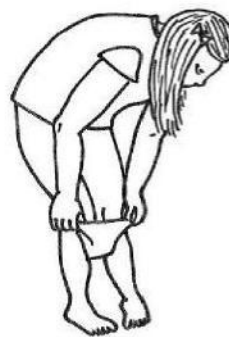
Gall prawf ceg y groth fod yn gyflym ac yn syml.

Cael prawf ceg y groth

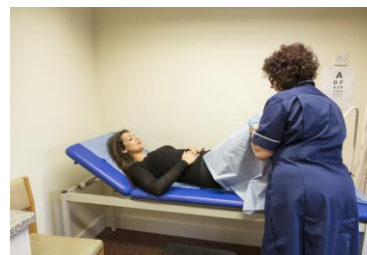


Ni ddylai fod yn boenus, ond efallai bydd yn anghyfforddus.

Byddwch chi'n mynd I ystafell breifat yn syrjeri eich meddyg.



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



Bydd angen I chi orwedd ar y sofffa.