

Newidiadau naturiol i'r frest: Yr Hanfodion

Hormonau

Mae ein cyrff yn newid bob amser. Os wyt ti'n cael misglwyf, efallai y byddi'n sylwi ar newidiadau naturiol i dy frest sy'n gysylltiedig â newidiadau hormonau yn ystod dy gylchred misol. Mae'n normal i dy fronnau deimlo'n ddolurus, poenus neu chwyddedig tuag adeg dy fislif. Os wyt ti'n bryderus am unrhyw newidiadau, cysyllta â dy feddyg teulu.

Ymddangosiad

Mae bronnau yn dod ym mhob ffurf a llun. Dydy maint dy frest ddim yn effeithio ar dy risg o ganser y fron. Efallai bod gen ti fronnau maint gwahanol, tethi sy'n pwyntio i gyfeiriadau gwahanol neu dethi gyda blewiach o'u hamgylch. Os mai felly maent wedi bod erioed a'i fod yn normal i ti, does dim angen i ti boeni.

Lympiau

Mae rhai lympiau yn hollol normal, ond os byddi'n cael lwmp newydd neu os bydd lwmp yn dychwelyd, cysyllta â'th feddyg teulu. Os byddi'n dod yn gyfarwydd â sut mae dy frest yn teimlo fel arfer, bydd yn haws sylwi ar unrhyw newidiadau anarferol.

Pam ei bod yn bwysig cymryd golwg ar dy frest?

Pan geir diagnosis cynnar o ganser y fron, mae'n fwy tebygol o gael ei drin yn llwyddiannus.

Bydda'n ymwybodol o newidiadau a allai fod yn arwyddion o ganser y fron. Gwna hi'n arferiad i gymryd golwg ar dy frest bob mis. Cofia fod rhai newidiadau yn digwydd yn naturiol os oes gen ti gylchred misol, sy'n gallu bod yn gwbl normal.

Beth am drafod ystadegau'r Deyrnas Unedig

1 o bob 7

o fenywod yn cael diagnosis o ganser y fron yn ystod eu hoes.

Mae tua
2,500

o bobl dan 40 oed yn cael diagnosis o ganser y fron bob blwyddyn.

Broni
400

o ddynion yn cael diagnosis pob blwyddyn.

Ffynhonnell: Cancer Research UK

Galli ddod o hyd i ni:

 coppafeel.org

   @coppafeel

Mae CoppaFeel! yn elusen gofrestrdedig yng Nghymru a Lloegr (1132366) a'r Alban (SC045970). Rhif TAW: 388465343



Pwysigrwydd CYMRYD GOLWG

Gallai cadw
golwg ar dy frest
achub dy fywyd.



CoppaFeel!

breast cancer awareness

WELSH - CYMRAEG

Gall pobl o bob oed a rhyw gael cancer y fron - llanciau, llancesi a ffrindiau anneuaid.

Mae'r gair 'brest' yn cynnwys pob corff a rhyw. Pan fydd angen i ni fod yn glinigol gywir rydyn ni'n defnyddio'r gair 'bron'.

Efallai y byddai'n well gen ti alw dy frest yn rhywbeth arall, ac mae hynny'n iawn!

Dyma sut i gymryd golwg

- Mae'r ardal y gall cancer y fron effeithio arni yn cyrraedd yr holl ffordd i fyny at dy asgwrn cefn ac o dan dy geseiliau. Cymer olwg ar yr ardal gyfan yma bob tro. Mae hyn yr un peth ar gyfer pob rhyw.
- Cofia wirio dy dethi.
- Defnyddia pa bynnag ddull sy'n gyfforddus i ti. Efallai mai wrth orwedd yn y gwely fydd hyn, neu'n sefyll o flaen drych neu yn y gawod.
- Edrycha A theimla pob tro byddi'n cymryd golwg.
- Gwna hi'n arferiad i gymryd golwg ar dy frest bob mis. Os byddi'n dod yn gyfarwydd â beth sy'n normal i ti, bydd yn haws sylwi ar unrhyw newidiadau anarferol.
- Os oes gen ti unrhyw amheuaeth, cer at rywun i gael golwg arno.



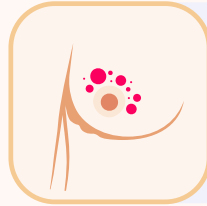
CoppaFeel!
breast cancer awareness

Fersiwn 1, 2024. Fe wnaethon ni ddiweddarar'r wybodaeth hon yn Ebrill 2024. Mi fyddwn yn edrych arni eto yn Ebrill 2027.

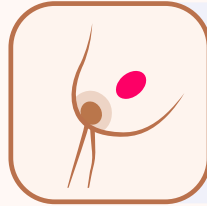
Arwyddion o ganser y fron

Gall yr arwyddion yma edrych yn wahanol yn ôl tŷn dy groen neu gorff. Mae'n bwysig iawn gwybod beth sy'n arferol i ti. Cofia edrych A theimlo wrth gymryd golwg ar dy frest.

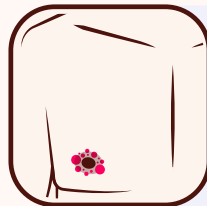
Gall arwyddion cancer y fron gynnwys:



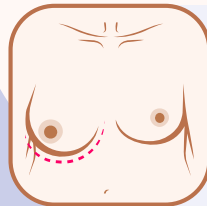
Newidiadau croen fel crychu neu bantiau



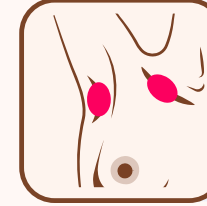
Lympiau anarferol a thewychu



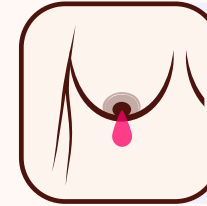
Brech neu gramen ar dy deth neu o'i chwmpas



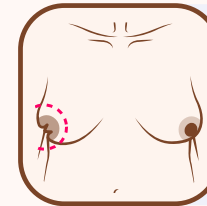
Newid sydyn, anarferol mewn maint neu siâp



Lwmp neu chwydd anarferol yn dy gesail, neu o amgylch asgwrn dy goler



Hylif yn dod o dy deth



Teth yn cael ei thynnu i mewn neu'n newid cyfeiriad



Poen cyson, anarferol yn dy fron, pec neu gesail

I gael tecst atgoffa misol **AMDDIM**, tecstia

CHECK i **82228**

Codir cyfraddau rhwydwaith safonol ar gyfer negeseuon testun y byddi'n eu hanfon atom. Mae derbyn ein tecsts atgoffa yn y DU yn rhad ac am ddim.



Cer i dudalen hunan-gymorth **The Self-Checkout** am offer i dy helpu i wirio dy frest. **Siarada gyda dy feddyg teulu os wyt ti'n poeni.**