GOFALU AM EICH BRONNAU

Ar gael mewn eraill fformatau ar gais

https://icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

SUT I FOD YN YMWYBODOL O’R FRON

Mae’r daflen yma’n dweud wrthych chi sut mae gofalu am eich bronnau. Mae gofal y fron yn rhan o’r broses o ofalu am y corff cyfan. Mae’n bwysig i chi adnabod ymddangosiad a theimlad arferol eich bronnau fel eich bod chi’n sylwi ar unrhyw newidiadau.

Er ei fod yn anghyffredin, gall dynion gael canser y fron, felly mae’n bwysig i ddynion ofalu am eu bronnau hefyd.

DYMA GOD 5 PWYNT GOFAL Y FRON

- Dysgu beth sy’n **normal** i chi
- Gwybod am ba **newidiadau** i chwilio
- **Edrych** a **theimlo**
- **Rhoi gwybod yn syth am unrhyw newidiadau** i’ch meddyg teulu
- **Mynd yn rheolaidd i gael sgrinio’ch bronnau** os ydych chi dros 50 oed

SUT YDW I’N GWIRIO FY MRONNAU?

Nid oes un ffordd gywir o wirio’ch bronnau. Rhaid i chi benderfynu ar y ffordd orau i chi.

Gallwch chi wirio yn y gawod neu:

Wrth wisgo amdanoch

Wrth orwedd i lawr

Wrth sefyll o flaen y drych

Cofiwch wirio pob rhan o’ch bronnau, eich cesail hyd at bont eich ysgwydd a rhwng eich bronnau.

AM BETH DDYLWN I CHWILIO A THEIMLO?

- Newid ym maint neu siâp un o’ch bronnau
- Unrhyw grychu neu bantiau yn y croen
- Unrhyw newid yn safle’r deth – yn gwyro am i mewn neu i gyfeiriad gwahanol
- Unrhyw lwmpiau neu fannau trwchus neu anwastad yn un o’ch bronnau neu yn y gesail
- Unrhyw waedu neu redlif (discharge) o’r deth
- Brech o gwmpas y deth
- Chwydd yn eich cesail
- Poen neu anesmwythdra cyson yn un o’ch bronnau nad ydych chi wedi’i gael o’r blaen

BETH YDW I’N EI WNEUD OS YDW I’N DOD O HYD I NEWID?

Os byddwch chi’n sylwi ar unrhyw newid yn un o’ch bronnau, dylech chi siarad gyda’ch meddyg teulu neu nyrs y practis yn syth. Nid canser yw naw o bob deg newid yn y fron ond, os oes problem, mae’n well ei thrin yn gynnar.

SGRINIO'R FRON

Mae menywod 50–70 oed yn cael eu gwahodd i gael eu sgrinio bob tair blynedd. Os ydych chi dros 70 oed, mae croeso i chi ofyn am apwyntiad drwy gysylltu â'r ganolfan sgrinio'r fron yn eich ardal.

Mae'r perygl o gael canser y fron yn cynyddu wrth i rywun fynd yn hŷn. Mae'n dal yn bwysig i wragedd dros 70 oed ddod i gael sgrinio'u bronnau.

A YW CANSER Y FRON YN RHEDEG MEWN TEULUOEDD?

Nifer bach (5–10%) o ganserau'r fron sy'n rhedeg yn y teulu. Os ydych chi'n poeni am hanes o ganser y fron yn eich teulu, siaradwch gyda'ch meddyg teulu.

MANYLION

CYSWLLT

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.

De-ddwyrain Cymru
Bron Brawf Cymru
Ffôn: 029 2039 7222
Minicom: 029 2078 7907

Gorllewin Cymru
Bron Brawf Cymru
Ffôn: 01792 459988
Minicom: 01792 453110

Gogledd Cymru
Bron Brawf Cymru
Ffôn: 01492 860888
Minicom: 01492 863503

https://icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Er mwyn i ni gysylltu â chi fel rhan o'r rhaglen hon, bydd angen i ni ymdrin â rhywfaint o wybodaeth bersonol amdanoch chi.
Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch chi am hyn, gallwch:

- Edrych ar y wefan icc.gig.cymru/defnydd-y-safle/hysbysiad-prefatrwydd;
- anfon ebost i PHW.InformationGovernance@wales.nhs.uk; neu
- ffonio 02920 104307

(Ver 5) 02/21