

NEWIDIADAU NATURIOL I'R FREST. Y PETHAU SYLFAENOL.



1 Hormonau.

Bydd dy gorff yn newid drwy gydol dy oes. Os wyt ti'n cael mislif, efallai y byddi'n sylwi bod dy fronnau'n newid yn naturiol yn rhan o dy gylchred misol. Mae newidiadau i'r fron yn gysylltiedig â'th gylchred misol a hormonau. Mae'n normal i dy fronnau deimlo'n ddolurus, poenus neu chwyddedig tuag adeg dy fislif. Os wyt ti'n poeni am unrhyw newidiadau, cysyllta â'th feddyg.

2 Ymddangosiad.

Mae bronnau yn dod ym mhob ffurf a llun. Nid yw maint dy fronnau neu frest yn effeithio ar dy risg o gancr 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.

3 Lymphiau.

Mae rhai lymphiau yn y fron yn hollol normal, ond os byddi'n cael lwmp newydd neu os bydd hen lwmp yn dychwelyd, cysyllta â'th feddyg teulu. Mae'n bwysig dy fod yn gwybod beth sy'n normal, er mwyn i ti allu nodi unrhyw newidiadau anarferol yn gyflym.

PAM EI BOD YN BWYSIG GWIRIO?

Beth bynnag dy oed, mae adnabod beth sy'n normal i dy gorff yn bwysig. Os ceir diagnosis cynnar ar gyfer canser y fron, gellir ei wella. Dyna pam bod angen i ti fod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau canser y fron, ac i wirio dy frest yn rheolaidd.

1 **MEWN** 7

menyw yn cael
diagnosis o ganser y
fron yn ystod ei hoed.

2300*

menyw dan 39 yn cael eu
diagnosis pob blwyddyn
yn y Deyrnas Unedig.

400*

o ddynion yn cael eu
diagnosis pob blwyddyn
yn y Deyrnas Unedig.

*oddeutu

PWYSIGRWYDD GWIRIO

Gallai Adnabod
dy Fronnau
Achub dy Fywyd

Cer i'n gwefan yn coppafeel.org am
ragor o wybodaeth, neu gymryd rhan yn:

 coppafeel.org
 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)
 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)



Mae CoppaFeel! yn elusen gofrestredig yng
Nghymru a Lloegr (1132366) a'r Alban (SC045970).



MAE GAN BAWB FEINWE'R FRON – IFANC, HEN, BECHGYN, MERCHED A FFRINDIAU ANNEUAIDD!

**Beth bynnag fyddi di'n galw
dy feinwe'r fron - bws, pecs, bronnau
neu frest - dyma sut i wirio:**

- Cymer olwg ar ardal gyfan y frest. Mae hyn yn cynnwys dan dy geseiliau a hyd at bont dy ysgwydd.
- Tala sylw penodol i dy dethi.
- Defnyddia pa bynnag dull 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 theimlo pob tro byddi'n gwirio.
- Gwiria'n rheolaidd fel dy fod yn teimlo'n hyderus beth sy'n normal i ti.
- Os oes unrhyw amheuaeth mae'n well cael rhywun i gymryd golwg. Yr amddiffyn gorau yw i'w ganfod yn gynnar.

**Sefydla arfer o wirio'n rheolaidd a bod yn ymwybodol
o'r arwyddion a symptomau isod.**



Edrycha

Newidiadau yn nheimlad y croen e.e. crychu/pantiau



Teimla

Lympiau a manau trwchus



Edrycha

Rhedlif o'r deth



Edrycha

Y deth yn gwyro am i mewn neu i gyfeiriad gwahanol



Edrycha

Chwydd yn dy gesail neu o amgylch pont yr ysgwydd



Teimla

Poen cyson, anarferol yn dy fron neu gesail



Edrycha

Newid sydyn mewn maint neu siâp



Edrycha

Brech neu gremen ar y deth neu'r ardal amgylchynol



Tecstia **EARLY** i 70300
ar gyfer ein gwasanaeth neges
destun atgoffa misol am ddim.

Cer i **self-checkout.coppafeel.org**
i gael yr holl wybodaeth ac offer i dy
helpu i wirio. Siarada gyda dy feddyg
os oes gen ti bryderon.