

Mislif

Bydd glasoed yn dechrau pan fydd eich corff yn barod. Pan fyddwch chi'n dechrau'r glasoed, byddwch yn cael misglwyf. Bydd pob merch yn cael misglwyf. Mislif yw pan fyddwch chi'n gwaedu o'ch gwain. Bydd hyn fel arfer yn digwydd bob 4 neu 6 wythnos. Efallai na fyddant yn rheolaidd iawn i ddechrau, ond peidiwch â phoeni byddwch yn dysgu'n fuan am yr arwyddion rhybudd a allai gynnwys teimlo'n orio, yn ddagreuol, yn grac neu efallai y byddwch yn cael poen yn rhan isaf eich bol.

Gall fod yn syniad da cadw dyddiadur fel bod gennych syniad pryd i ddisgwyl eich mislif nesaf. Bydd hyn yn eich helpu i deimlo'n barod.



Pan fyddwch yn dechrau eich mislif, gallwch ddefnyddio naill ai padiau mislif neu damponau. Mae'n debyg ei bod yn well dechrau wrth ddefnyddio padiau mislif, ac yna efallai gellir ystyried defnyddio tamponau yn nes ymlaen os penderfynwch yr hoffech roi cynnig ar eu defnyddio.



Mae llawer o fathau o baddiau mislif ar gael ar y stryd fawr. Gall fod yn syniad da rhoi cynnig ar sawl brand gwahanol er mwyn i chi allu penderfynu pa rai sy'n teimlo fwyaf cyfforddus. Yn ystod y nos efallai y byddwch angen gwisgo padiau mislif sydd wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer y nos. Mae'r rhain yn tueddu i fod ychydig yn fwy ac yn fwy amsugol.

Pan fyddwch chi'n cael mislif, efallai y byddai'n ddefnyddiol ystyried gwisgo nicher du neu dywyll fel nad oes yn rhaid i chi boeni am gael staeniau gwaed ar eich nicher.

Efallai y byddai'n werth meddwl am fynd â phwrs bach neu fag gyda sip arno i gadw'ch padiau mislif pan fyddwch yn mynd i'r ysgol, ynghyd â phâr o nicers sbâr. Pan fyddwch yn yr ysgol, byddai'n syniad da newid eich pad bob tro y byddwch yn mynd i'r toiled. Fel hyn ni fyddwch yn anghofio newid eich pad yn ystod y dydd. Os ydych yn poeni eich bod am anghofio newid eich pad yn yr ysgol, efallai mai syniad arall fyddai gosod amserydd ar eich ffôn.

