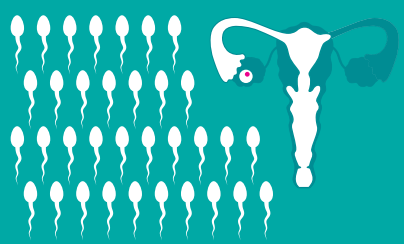
# Ydych chi am gael **PLANT** yn y dyfodol?

## 9 PETH Y DYLECH CHI EU GWYBOD NAWR

### 1

Mae menywod yn cael eu geni gyda'r holl wyau maen nhw'n mynd i'w cael. Mae ffrwythlondeb benywaidd yn dirywio'n sylweddol o 35 oed. Erbyn 37 oed, mae 90% o'r wyau wedi diflannu. O'r cyfnod blaenaeddfedrwydd mae dynion yn cynhyrchu sberm ar hyd eu hoes ond mae ansawdd sberm yn dirywio ag oedran.

### 2



Mewn un alldafliad, mae dynion yn cynhyrchu tua 100 miliwn o sberm. Mae menyw yn cynhyrchu un wy pob mis – dim ond oddeutu 500 o wyau bydd menyw yn ofylu yn ystod ei hoes gyfan.

### 3

Dylai menywod a dynion anelu at fod mor iach â phosib cyn iddynt ddechrau ceisio am faban. Mae cael pwysau iach, peidio ag ysmygu, cyfyngu ar alcohol a chaffein, ac ymarfer yn rheolaidd yn cynyddu'r siawns o feichiogrwydd ac mae'n bwysig i iechyd tymor hir plant.

### 4

Dim ond o ryw bum niwrnod cyn ofylu hyd at ddiwrnod yr ofylu mae'r beichiogrwydd yn bosibl - y ffenestr ffrwythlon. Mae cael digon o ryw yn ystod y dyddiau hyn yn rhoi hwb i'r siawns o feichiogrwydd.

### 5

Mae ffrwythlondeb yn oedraniaethol! Y peth gorau yw dechrau ceisio ynghynt yn hytrach nag yn hwyrach. Mae gan ferched sy'n iau na 30 oed siawns tua 20% o feichiogi bob mis ond mae hyn yn gostwng i tua 5% yn 40 oed. Pan fydd y partner gwrywaidd dros 45 oed mae mwy o risg o gamesgoriad a rhai cyflyrau yn y plant, megis awtistiaeth.

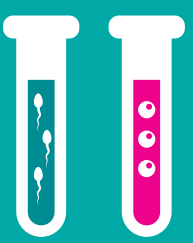
### 6

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn beichiogi o fewn blwyddyn o geisio. Os ydych chi wedi bod yn ceisio am 12 mis neu'n fwy (chwe mis os ydych chi'n fenyw sy'n hŷn na 35) heb lwyddiant, mae'n amser siarad â'ch meddyg am eich opsiynau oherwydd efallai bod gennych chi anffrwythlondeb.

### 7

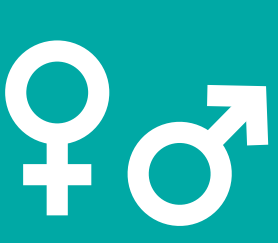
Gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (gan gynnwys HIV a thiwbercwlosis yr organau cenhedlu), clwy'r pennau ar ôl y cyfnod blaenaeddfedrwydd, ceilliau heb ddisgyn, syndrom ofari polysystig, endometriosis, problemau ynghylch y cylch mislifol, rhai llygryddion amgylcheddol a chemegau yn y gweithle effeithio ar ffrwythlondeb. Os oes gennych bryderon, siaradwch â'ch meddyg.

### 8



Ni all IVF wneud gwyrthiau. Mae'r siawns o gael baban ar ôl un ymgais IVF oddeutu 30% ar gyfer menywod o dan 35 oed, ond dim ond oddeutu 10% ar gyfer menywod rhwng 40 a 44 oed a thros 45 oed, mae bron yn sero.

### 9



Gall triniaeth ar gyfer ffrwythlondeb helpu parau heterorywiol anffrwythlon, parau o'r un rhyw a phobl sengl i gael plant. Siaradwch ag arbenigwr ym maes ffrwythlondeb i gael gwybod am yr opsiynau sydd ar gael.

**#fertilityed**

Cynhyrchwyd y poster hwn mewn cydweithrediad â'r grwpiau a'r brandiau byd-eang a restrir uchod. I gael mwy o wybodaeth, ewch i **www.fertilityed.uk** neu **www.yourfertility.org.au**. Mae addysg ffrwythlondeb yn effeithiol gweler **https://doi.org/10.1093/humrep/dey107**