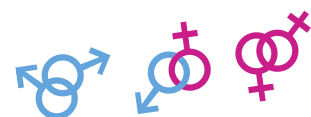




Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

# Cynllun Gweithredu Iechyd a Lles Rhywiol ar gyfer Cymru, 2010-2015



# Cynnwys

Rhagair y Gweinidog	3
Cyflwyniad	4
Cefndir	5
Datblygu Diwylliant i Gefnogi Iechyd a Lles Rhywiol	6
Dulliau Atal Gwell	9
Darparu Gwasanaethau Iechyd a Rhywiol Modern	18
Gwella Gwybodaeth ac Ymchwil ym Maes Iechyd	22
Atodiad 1 Iechyd Rhywiol yng Nghymru	25



## Rhagair y Gweinidog

Mae'n bleser gennyf gyflwyno'r cynllun gweithredu hwn i wella iechyd a lles rhywiol yng Nghymru. Bydd y cynllun hwn yn datblygu ac yn cryfhau'r gwaith a gwblhawyd o ganlyniad i'n fframwaith strategol blaenorol ar gyfer iechyd rhywiol a'r rhaglen i foderneiddio gwasanaethau iechyd rhywiol. Rwy'n gwerthfawrogi ymdrech llawer o bobl i symud yr agenda hon ymlaen yng Nghymru. Mae'r ymatebion niferus a manwl i'r ymgynghoriad ar y papur gwaith drafft gan staff rheng flaen sy'n gweithio yn y sectorau iechyd, addysg, ieuencid a gwirfoddol yn brawf o'r ymroddiad hwnnw. Rwy'n gwybod bod gwasanaethau ar draws y sectorau sy'n gysylltiedig â gwella iechyd rhywiol wedi'u disgrifio fel gwasanaethau 'sinderela' yn aml, a gallant deimlo'n arbennig o ansicr yn ystod cyfnodau o bwysau ariannol. Mae'n bwysig, felly, bod y cynllun gweithredu hwn yn adnewyddu ymrwymiad Llywodraeth Cynulliad Cymru i wella iechyd a lles rhywiol yng Nghymru, lleihau anghydraddoldebau a datblygu cymdeithas sy'n hybu trafodaeth am berthnasoedd. Rwyf wedi gofyn i Iechyd Cyhoeddus Cymru sefydlu a chadeirio Grŵp Cynghori a fydd yn adrodd i mi ynglŷn â'r cynnydd sy'n cael ei wneud o ran rhoi'r cynllun gweithredu hwn ar waith.

Un o'r materion pwysicaf i mi yw'r angen i gyflymu'r broses o leihau beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau yng Nghymru. Rwy'n cydnabod y gall mamolaeth gynnar fod yn brofiad cadarnhaol i fenywod ifanc a'u plant. Fodd bynnag, mae yna ganlyniadau negyddol yn aml iawn. Mae angen i ni weithio mewn partneriaeth ar draws y sectorau i fynd i'r afael â'r myrdd o ffactorau sylfaenol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau. Drwy'r cynllun gweithredu hwn byddaf yn darparu cymorth ar gyfer nifer o brosiectau sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn ardaloedd sydd ag angen mawr a fydd yn mynd i'r afael â beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau.

Mae meddu ar y sgiliau a'r hyder i gyfathrebu yn ffactor allweddol yn y broses o hybu perthnasoedd ac iechyd rhywiol da. Bydd y cynllun gweithredu hwn yn cefnogi gwaith sy'n annog pobl i gyfathrebu am berthnasoedd ac iechyd rhywiol (unigolion, teuluoedd, a'r gymuned ehangach, gan gynnwys gwasanaethau iechyd ac addysg).

Mae'n galonogol gweld y gwelliant sylweddol o safbwynt mynediad i wasanaethau iechyd rhywiol yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Fodd bynnag, rwy'n cydnabod bod rhwystrau daearyddol a diwylliannol yn dal i fodoli mewn rhai achosion. Mae'r cynllun hwn yn cynnwys camau sy'n amlinellu'r safonau ansawdd, y fanyleb gwasanaeth a'r llwybrau gofal ar gyfer gwasanaethau iechyd rhywiol y byddaf yn disgwyl i Fyrddau Iechyd Lleol gydymffurfio â nhw.

Edrychaf ymlaen at weld ymateb ar sail partneriaeth i'r broses o roi'r cynllun gweithredu hwn ar waith a gweld gwelliant o safbwynt canlyniadau iechyd rhywiol dros y pum mlynedd nesaf.

### **Edwina Hart AC**

Y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

# Cyflwyniad

Mae'r cynllun gweithredu hwn yn adnewyddu ymrwymiad Llywodraeth Cynulliad Cymru i wella iechyd rhywiol<sup>1</sup> a lles rhywiol y boblogaeth, lleihau'r anghydraddoldebau iechyd rhywiol a datblygu cymdeithas sy'n cefnogi trafodaeth agored am berthnasoedd, rhyw a rhywioldeb. Er mwyn cefnogi'r nodau hyn, amcanion y cynllun gweithredu yw:

- Gwella gwybodaeth am iechyd rhywiol a pherthnasoedd;
- Gwella mynediad i wasanaethau iechyd rhywiol o safon;
- Lleihau nifer yr achosion o feichiogi anfwriadol, yn arbennig ymhlith merched yn eu harddegau;
- Lleihau nifer yr achosion newydd o Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI) a HIV;
- Gwella iechyd a gofal cymdeithasol pobl sy'n byw gyda HIV;
- Lleihau nifer yr achosion newydd a ganfyddir o Hepatitis B a drosglwyddir yn rhywiol a nifer y bobl sydd mewn perygl o'i gael;
- Gwella dulliau monitro, arolygu ac ymchwilio i iechyd a lles rhywiol y boblogaeth.

Mae'n rhan o Ein Dyfodol Iach<sup>2</sup>, sef fframwaith strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru i wella ansawdd a hyd bywyd a sicrhau bod pawb yn cael cyfle teg i fyw bywyd iach.

Yn 2001 lansiodd Llywodraeth Cynulliad Cymru'r Fframwaith Strategol ar gyfer Hybu Iechyd Rhywiol yng Nghymru. Ymysg yr amcanion allweddol a oedd yn gysylltiedig â'r fframwaith hwn oedd: lleihau cyfraddau beichiogi yn yr arddegau a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol; gwella gwasanaethau iechyd rhywiol; darparu gwybodaeth am iechyd rhywiol ac addysg rhyw a pherthnasoedd o ansawdd da.

Er mwyn diweddarau a bywiogi'r gwaith hwn, lanswyd y Papur Gwaith Drafft ar Iechyd a Lles Rhywiol er mwyn ymgynghori yn ei gylich rhwng mis Mai a Hydref 2009. Mewn ymateb, derbyniwyd 85 o holiaduron ymgynghori wedi'u llenwi a 113 o lythyrau. Cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan dri gweithdy ymgynghori rhanbarthol a ddenodd 125 o gyfranogwyr o amrywiaeth eang o gefndiroedd gan gynnwys darparwyr gofal iechyd, a'r sectorau iechyd y cyhoedd, ieuenctid, gwirfoddol ac addysg. Hwyluswyd gweithdy ymgynghori ar wahân ar gyfer pobl ifanc gan y Ddraig Ffyni. Roedd mwyafrif y rhai a ymatebodd yn cytuno â nodau ac amcanion cyffredinol y cynllun gweithredu.

Mae adborth o'r ymgynghoriad wedi'i ddefnyddio i lywio'r papur terfynol hwn. Cyhoeddir crynodeb o'r ymatebion i'r ymgynghoriad ynghyd â'r ymatebion unigol ar wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru yn [www.cymru.gov.uk/consultations/healthsocialcare/sexualhealth/?lang=cy&status=closed](http://www.cymru.gov.uk/consultations/healthsocialcare/sexualhealth/?lang=cy&status=closed).

<sup>1</sup> Gellir disgrifio iechyd rhywiol fel cyfuniad cadarnhaol o'r agweddau corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol ar rywioldeb.

<sup>2</sup> Ein Dyfodol Iach, <http://cymru.gov.uk/topics/health/ocmo/healthy/?lang=cy>

# Cefndir

O dan fframwaith 2001, cynhaliwyd ymgyrchoedd cenedlaethol i godi ymwybyddiaeth o ddulliau atal cenhedlu brys ac STI a rhoddwyd rhaglen atal HIV ar waith gan y trydydd sector. Ariannwyd hefyd gynlluniau grantiau condomau, arian wedi'i neilltuo'n lleol ar gyfer iechyd rhywiol, a rhwydweithiau HIV ac iechyd rhywiol er mwyn hyrwyddo arfer da a gwella ymwybyddiaeth y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o HIV a materion yn ymwneud ag iechyd rhywiol.

Yn ogystal, cynhaliodd Llywodraeth Cynulliad Cymru adolygiad ffurfiol o Wasanaethau HIV ac Iechyd Rhywiol, ac yn dilyn hynny, ym mis Rhagfyr 2004, cyflwynodd raglen foderneiddio. Fel rhan o'r rhaglen hon, unwyd y gwasanaethau meddygaeth genhedlol-wrinol a chynllunio teulu a oedd yn bodoli yn un gwasanaeth iechyd rhywiol, wedi'i leoli, cyhyd ag sy'n bosibl, yn y gymuned. Mae'r rhaglen foderneiddio wedi arwain at fynediad cyflymach i wasanaethau, yn enwedig o safbwynt profion ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

Mae'r mentrau eraill wedi cynnwys: cynnal rhaglen sgrinio am HIV cyn geni; cynnwys Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yn y fersiwn diweddaraf o'r Fframwaith Addysg Bersonol a Chymdeithasol ar gyfer Dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru; cysylltu iechyd rhywiol â materion eraill yn ymwneud â ffordd o fyw, megis atal achosion o gamddefnyddio alcohol ymhlith pobl ifanc, yn y strategaeth ar gamddefnyddio sylweddau, Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed; cyflwyno rhaglen brechu rhag y Feirws Papiloma Dynol yn 2008; darparu profion Clamydia moleciwlaidd ar gyfer pob darparwr gofal; a phennu targedau i leihau anghydraddoldeb daearyddol o ran cyfraddau beichiogi yn yr arddegau (o dan 16 oed), fel rhan o ymrwymiad Llywodraeth Cynulliad Cymru i leihau tlodi plant. Mae'n galonogol nodi bod y diweddariad diweddaraf ar y Cerrig Milltir Tlodi Plant (Ebrill 2010)<sup>3</sup> yn awgrymu bod yr anghydraddoldeb rhwng pumed mwyaf difreintiedig Cymru a'r pumed difreintiedig canolig yn lleihau o safbwynt beichiogi dan oed.

Fodd bynnag, cydnabyddir bod y sefyllfa bresennol o ran iechyd a lles rhywiol yng Nghymru yn galw am gamau gweithredu pellach, er enghraifft:

- Er gwaethaf y ffaith fod ffigurau diweddaraf 2008 yn dangos bod cyfraddau beichiogi yn yr arddegau 13% yn is o gymharu â 1999, mae'r gwelliant diweddar wedi bod yn araf; y cyfraddau beichiogi o dan 18 oed yn 2008 oedd 44.2 (dros dro) fesul 1000 o ferched 15-17 oed o gymharu â 44.9 yn 2007;
- Mae yna wahaniaethau rhanbarthol mewn cyfraddau beichiogi yn yr arddegau o hyd. Yn 2008 (ffigurau dros dro) roeddent yn amrywio o 27.1 fesul 1000 o drigolion benywaidd 15-17 oed yng Ngheredigion i 73.5 ym Merthyr Tudful;
- Yn 2008, cynyddodd nifer yr achosion newydd o'r haint clamydia yng Nghymru 18 y cant o gymharu â'r flwyddyn flaenorol ac mae'r gyfradd wedi codi i 144 fesul 100,000. Ar y llaw arall, mae'r ffigurau ar gyfer gonorea yn parhau i ddisgyn ac roedd gostyngiad o 11 y cant mewn achosion newydd o gymharu â 2007. Mae cyfraddau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ar eu huchaf ymysg pobl o dan 24 oed;
- Adroddiad 2007 Estyn ar ddarpariaeth Addysg Rhyw a Pherthnasoedd a ddangosodd fod amrywiadau eang yng Nghymru o ran ansawdd ac effaith addysgu Addysg Rhyw a Pherthnasoedd, gyda lleiafrif o ysgolion yn unig yn ei haddysgu i safon uchel;
- Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol 2006 a ddangosodd mai Cymru oedd ag un o'r cyfraddau uchaf o blant 15 oed a nododd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol o blith y 34 o wledydd yn Ewrop a Gogledd America a gymerodd ran, sef 41% o ferched a 30% o fechgyn;
- Achosion cynyddol o HIV/AIDS. Yn 2008, roedd 1082 o drigolion yng Nghymru yn derbyn gofal sy'n gysylltiedig â HIV sy'n gynyddol hirdymor;

<sup>3</sup> Dileu Tlodi Plant yng Nghymru: Diweddariad Cerrig Milltir a Thargedau Tlodi Plant, Ebrill 2010 <http://cymru.gov.uk/topics/statistics/headlines/social2010/100413/?lang=cy>

- Yn 2008, nodwyd bod 148 o achosion newydd o HIV yng Nghymru. Mae hyn yn llai na'r flwyddyn flaenorol pan gafwyd y nifer fwyaf o achosion newydd yng Nghymru ers dechrau'r epidemig. Nododd naw deg un y cant sut y cawsant yr haint, gyda 51% yn ei chael o ganlyniad i gyfathrach heterorywiol yn ôl pob tebyg a 46% yn ddynion sy'n cael rhyw â dynion eraill. Roedd ychydig dros hanner y bobl a gafodd HIV o ganlyniad i gyfathrach heterorywiol yn 2008 yn perthyn i grŵp ethnig heb fod yn Wyn, ac roeddent yn aelodau o'r grŵp ethnig Du-Affricanaidd yn bennaf, gyda menywod yn cael eu gorgynrychioli.

Ceir ystadegau iechyd rhywiol dethol sy'n berthnasol i Gymru yn Atodiad 1.

Cydnabyddir hefyd fod dylanwadau economaidd, cymdeithasol a diwylliannol yn effeithio ar iechyd a lles rhywiol ac yn aml yn arwain at anghydraddoldebau. Ceir cysylltiad cryf rhwng anfantais gymdeithasol a dechrau cael rhyw yn gynnar. Mae pobl ifanc sydd â dyheadau is yn fwy tebygol o gael afiechyd rhywiol neu feichiogrwydd heb ei gynllunio na'r rhai sydd â rhagolygon da o ran addysg a chyflogaeth. Gall dylanwadau diwylliannol a chymdeithasol, megis y cyfryngau, pwysau gan gyfoedion a defnyddio cyffuriau ac alcohol i gyd ddylanwadu ar ymddygiad rhywiol. O ganlyniad, caiff polisïau ehangach Llywodraeth Cynulliad Cymru ar dlodi plant, dysgu gydol oes, gan gynnwys sgiliau rianta, cydraddoldeb, a chamddefnyddio sylweddau, effaith ar iechyd a lles rhywiol.

Yn ystod adegau o bwysau economaidd, mae'n bwysig nodi bod atal beichiogrwydd heb ei gynllunio a STI yn arwain at fanteision ariannol i'r GIG. Am bob £1 a gaiff ei gwario ar ddulliau atal cenhedlu, amcangyfrifir y caiff £10 o arian cyhoeddus ei arbed<sup>4</sup>. Wrth ystyried goblygiadau beichiogrwydd o ran adnoddau, mae costau darparu gwasanaethau atal cenhedlu a chynghori llawn yn llawer is na chostau iechyd a chymdeithasol beichiogrwydd heb ei gynllunio. Hefyd, cysylltir HIV â chostau uchel o ran triniaeth a gofal a gall STI arwain at gymhlethdodau iechyd ac effeithio ar ffrwythlondeb, gan arwain at bwysau a chostau cynyddol i wasanaethau clinigol.

## Y Cynllun Gweithredu hwn

Bydd y Cynllun Gweithredu hwn yn ategu Fframwaith Strategol ar gyfer Hybu Iechyd Rhywiol yng Nghymru 2001 a'r gwaith dilynol, ond bydd yn mabwysiadu dull gweithredu mwy eang ac integredig o hybu iechyd a lles rhywiol cadarnhaol a darparu gwasanaethau iechyd rhywiol. Er mwyn cyflawni'r nodau uchod, mae pedwar maes gweithredu strategol wedi'u nodi a fydd yn pennu agenda glir ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru a'n partneriaid yn y GIG, llywodraeth leol a'r trydydd sector. Mae'r meysydd gweithredu fel a ganlyn:

1. Datblygu diwylliant i gefnogi iechyd a lles rhywiol
2. Dulliau atal gwell
3. Darparu gwasanaethau iechyd rhywiol modern
4. Gwella gwybodaeth ac ymchwil ym maes iechyd

## Maes Gweithredu 1: Datblygu Diwylliant i Gefnogi Iechyd a Lles Rhywiol

Ceir negeseuon cymysg iawn am ryw yn y DU. Ar yr un llaw, caiff pobl ifanc negeseuon rhywioliedig iawn drwy'r diwydiannau hysbysebu ac adloniant sy'n canolbwyntio ar yr elfen gyffrous yn aml ac yn anwybyddu'r risgiau cysylltiedig. Ar y llaw arall, mae rhieni a sefydliadau cyhoeddus yn aml yn amharod i ymdrin â'r pwnc hwn. Mae'r stigma cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag afiechyd rhywiol yn bodoli o hyd. Gall ofn cael eu barnu neu deimlo embaras rwystro pobl rhag ceisio cyngor pan fydd ei angen arnynt.

<sup>4</sup> Hughes D, McGuire A. (1996) The cost-effectiveness of family planning service provision. *Journal of Public Health Medicine*, 18(2): 189-196

Er mwyn ateb yr heriau presennol o ran iechyd rhywiol mae angen i ni symud tuag at ddiwylliant sy'n fwy cyfforddus yn siarad am berthnasoedd, rhywioldeb ac iechyd rhywiol. Yn ogystal â'r ymyriadau sy'n cael eu cynnig yn y cynllun gweithredu hwn, mae tair prif thema wedi'u nodi i gefnogi hyn: agwedd seiliedig ar hawliau at iechyd a lles rhywiol; cyfranogi; a darparu arweiniad i sicrhau bod anghenion gwahanol grwpiau yn cael eu diwallu.

## Agwedd seiliedig ar hawliau at iechyd a lles rhywiol

Mae pawb yn haeddu mynediad cyfartal i wybodaeth am iechyd rhywiol a gwasanaethau iechyd rhywiol waeth beth fo'u hoedran, hil, anabledd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol neu grefydd.

O ran pobl ifanc, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i ddatblygu ei hymrwymiad o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, yn arbennig Erthyglau 13, 17 a 24. Mae 'Gweithredu'r Hawliau' yn nodi'r Saith Nod Allweddol a ddatblygwyd ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae'r ail a'r trydydd nod craidd yn amlinellu hawl pobl ifanc i gael mynediad i wasanaethau addysg ac iechyd sy'n eu paratoi a'u helpu i wneud penderfyniadau cyfrifol am eu perthnasoedd a'u hiechyd rhywiol. Mae Nod Craidd 5 yn ymwneud â'r hawl i gael eu clywed ac i gyfrannu at benderfyniadau sy'n effeithio arnynt, gan gynnwys derbyn y wybodaeth angenrheidiol i wneud dewisiadau.

Mae angen rhoi ystyriaeth arbennig i rai grwpiau am eu bod mewn mwy o berygl, yn arbennig o agored i niwed neu fod ganddynt ofynion penodol o ran cael mynediad i wasanaethau. Wrth gynllunio gwasanaethau, dylid ystyried anghenion penodol poblogaethau lleol, gan gynnwys: pobl ifanc; gofalwyr ifanc a'r rhai sydd mewn gofal neu'n gadael gofal; pobl hŷn; grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig; dynion hoyw a deurywiol; pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau ac alcohol; pobl sy'n byw gyda HIV a phobl eraill y mae HIV yn effeithio arnynt; pobl ag anabledd corfforol; pobl ag anawsterau dysgu; pobl â phroblemau iechyd meddwl; pobl sy'n byw gyda chyflyrau cronig; gweithwyr rhyw; pobl mewn carchardai a sefydliadau i droseddwyr ifanc; pobl ag unrhyw anghenion diwylliannol neu ieithyddol penodol, gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches; a phobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig lle mae pellteroedd teithio hir a darpariaeth dameidiog yn eu rhwystro rhag cael mynediad i wasanaethau yn aml.

Mae'r cynllun gweithredu hwn yn cydnabod bod sawl ffydd a diwylliant gwahanol yng Nghymru, ac mae'n hanfodol bod pob darparwr gwasanaeth a defnyddiwr gwasanaeth yn cydnabod ac yn parchu'r amrywiaeth hon.

## Cyfranogi

Mae angen datblygu gwybodaeth a gwasanaethau iechyd rhywiol mewn partneriaeth â'r bobl sy'n eu defnyddio er mwyn sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu.

Sefydlwyd Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan yn 2002 i rannu gwybodaeth a hyrwyddo arfer da mewn ymyriadau iechyd rhywiol. Mae pobl ifanc wedi cyfrannu'n rheolaidd at ddigwyddiadau'r Rhwydwaith. Maent wedi bod yn gyfrifol am rai o'r cyflwyniadau, perfformiadau a gweithdai mwyaf grymus a dylanwadol yn ymwneud â materion megis beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau ac ymdopi â chydberthnasau. Mae angen sicrhau bod y math hwn o gyfranogiad yn parhau ac yn datblygu, yn unol ag agwedd Llywodraeth Cynulliad Cymru at gynnwys pobl ifanc, ac Erthygl 12 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig. Bydd hyn yn eu helpu nhw ac eraill i gyfrannu'n llawnach at y gwaith o bennu'r agenda ar gyfer y rhwydwaith a'i weithgareddau.

Sefydlwyd Rhwydwaith HIV Cymru Gyfan i ddod â phobl sy'n byw gyda HIV, gwneuthurwyr polisi a darparwyr gwasanaethau at ei gilydd. Mae'r trafodaethau wedi cyfrannu at y gwaith o ddatblygu gwasanaethau ledled Cymru. Mae'n bwysig bod yr elfen hon o'r rhwydwaith yn parhau ac yn cael ei chryfhau.

# Arweinyddiaeth dros Iechyd Rhywiol

Mae angen arweinyddiaeth glir a chadarn dros iechyd a lles rhywiol ar bob lefel er mwyn llywio newid.

Ar lefel genedlaethol, bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sefydlu ac yn cadeirio'r Grŵp Cynghori ar Iechyd a Lles Rhywiol. Bydd y Grŵp hwn yn cynghori Llywodraeth Cynulliad Cymru ar y cynnydd sy'n cael ei wneud tuag at weithredu'r Strategaeth ac yn cynnig cyngor ar flaenoriaethau'r dyfodol. Bydd yn cyhoeddi adroddiad blynyddol ac yn rhoi adborth ffurfiol i'r Prif Swyddog Meddygol drwy'r Pwyllgor Diogelu Iechyd.

Yn lleol, mae gan Fyrddau Iechyd Lleol ac Awdurdodau Lleol gyfrifoldeb clir dros iechyd a lles rhywiol. Mae'n rhaid i Bartneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a Phartneriaethau Plant a Phobl Ifanc barhau i sicrhau bod eu cyfrifoldebau dros wella canlyniadau Iechyd a Lles rhywiol eu poblogaeth leol yn cael eu rhannu a'u gweithredu ar y cyd, yn seiliedig ar eu cynlluniau unigol. Mae'r cynllun gweithredu hwn yn nodi cyfleoedd ar gyfer gweithredu ar y cyd, yn enwedig mewn ysgolion, gwasanaethau Iechyd a sefydliadau gwirfoddol, ym maes gweithio gyda phobl ifanc a, lle bo'n briodol, eu teuluoedd.

Mae lleihau cyfraddau beichiogi yn yr arddegau yn un o'r blaenoriaethau allweddol ar gyfer Iechyd y cyhoedd, fel yr amlinellir yn Ein Dyfodol Iach. Bydd gofyn i gynlluniau'r Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles ymateb i ganlyniadau a themâu blaenoriaeth Ein Dyfodol Iach ar lefel leol. Caiff yr ymatebion hyn eu crynhoi ar lefel Bwrdd Iechyd Lleol i saith Fframwaith Strategol Iechyd y Cyhoedd Lleol. Bydd y ddau ar hugain o gynlluniau Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a'r saith Fframwaith Strategol Iechyd y Cyhoedd Lleol yn helpu i alinio a chyfuno'r prosesau allweddol sy'n canolbwyntio ar gynllunio a chanlyniadau.

Bydd Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan yn parhau i fod yn ganolbwynt ar gyfer holl sectorau'r gweithlu Iechyd rhywiol er mwyn rhannu a lledaenu tystiolaeth ac arfer da.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Sefydlu'r Grŵp Cynghori ar Iechyd a Lles Rhywiol fel is-grŵp Pwyllgor Diogelu Iechyd y Prif Swyddog Meddygol	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Ionawr 2011
Mae'n rhaid i Bartneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a Phartneriaethau Plant a Phobl Ifanc ddangos bod eu cynlluniau gweithredu yn diwallu anghenion Iechyd a Lles rhywiol eu poblogaeth leol	Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles / Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc	Parhaus
Mae'n rhaid i Fframweithiau Strategol Iechyd y Cyhoedd Lleol adlewyrchu'r gwaith a wneir i fynd i'r afael â bechiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau fel un o flaenoriaethau allweddol Ein Dyfodol Iach	Byrddau Iechyd Lleol	Mawrth 2012
Ystyried gyda phobl ifanc sut i'w cynnwys yn well yng ngwaith Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan e.e. panel pobl ifanc	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan / Y Ddraig Ffynci / Cynghorau ysgol / fforymau pobl ifanc lleol	Gorffennaf 2011
Parhau i ddarparu fforwm i bobl sy'n byw gyda HIV drwy gyfrwng Rhwydwaith HIV Cymru Gyfan	Rhwydwaith HIV Cymru Gyfan	Parhaus
Parhau â Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan	Parhaus

# Maes Gweithredu 2: Dulliau Atal Gwell

Er mwyn gwella iechyd a lles rhywiol, mae angen dull gweithredu cyfannol sy'n ystyried y ffactorau corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac economaidd sy'n dylanwadu ar ymddygiad rhywiol.

Mae'n bwysig bod gan unigolion y wybodaeth, y sgiliau a'r gwasanaethau hygyrch sy'n eu galluogi i wneud dewisiadau iach am eu bywydau rhywiol. Yn ogystal, mae'n rhaid mynd i'r afael â'r ffactorau ehangach sy'n dylanwadu ar ymddygiad rhywiol gan gynnwys lles meddyliol cadarnhaol, defnyddio sylweddau (yn enwedig alcohol), dyheadau ar gyfer y dyfodol a chydraddoldeb. Mae angen dull gweithredu sy'n seiliedig ar ddysgu gydol oes, lle mae gwybodaeth a gwasanaethau priodol yn cael eu darparu i bawb, o blant i bobl hy'n.

## 2.1 Addysg Rhyw a Pherthnasoedd

### 2.1.1 Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yn yr Ysgol

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod bod addysg rhyw a pherthnasoedd yn rhan bwysig o dyfu i fyny a bod angen i bobl ifanc ddeall agweddau corfforol ac emosiynol ar berthynas rywiol. Mae ysgolion yn gwneud gwaith pwysig wrth hybu iechyd rhywiol pobl ifanc, a'u cyfraniad amlycaf yw darparu Addysg Rhyw a Pherthnasoedd. Cydnabyddir hefyd bod cwricwlwm ac amgylchedd ehangach ysgolion yn cyfrannu at yr agenda hon. Mae polisiâu a rhaglenni sy'n hybu lles emosiynol pobl ifanc, fel Cwnsela yn yr Ysgol a Chynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a'r rhai sy'n mynd i'r afael â chyrhaeddiad addysgiadol gwael, fel y Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion, yn gwneud cyfraniad hanfodol at gefnogi'r Cynllun Gweithredu hwn.

Gall darparu addysg rhyw a pherthnasoedd mewn ysgolion gael effaith gadarnhaol ar ymddygiad iechyd rhywiol e.e. drwy oedi gweithgarwch rhywiol, lleihau nifer y partneriaid a gwella gwybodaeth am ddulliau atal cenhedlu a lle i gael gafael arnynt<sup>5</sup>.

Er mwyn sicrhau bod pobl ifanc yn symud yn hyderus o blentyndod i flaenlencyndod i fod yn oedolion, mae'n bwysig bod rhaglenni rhyw a pherthnasoedd yn yr ysgol yn berthnasol ac yn sensitif i anghenion dysgwyr a'u bod yn adlewyrchu natur ac ethos yr ysgol.

Mae'n ofynnol i ysgolion cynradd feddu ar bolisi addysg rhyw. Dylai cyrff llywodraethu ymgynghori â rhieni/gofalwyr a'r gymuned ehangach er mwyn sicrhau bod y polisi yn ystyried dymuniadau rhieni ac yn diwallu anghenion y gymuned y mae'r ysgol yn ei gwasanaethu. Mae'n rhaid i ysgolion cynradd ddarparu addysg rhyw yn unol â gofynion cwricwlwm cenedlaethol Cymru, fel rhan o wyddoniaeth er enghraifft. Gall ysgolion cynradd ddarparu rhaglen Addysg Rhyw a Pherthnasoedd ehangach, ond yr ysgolion eu hunain sy'n penderfynu hynny. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn argymhell y dylai pob ysgol gynradd lunio rhaglen Addysg Rhyw a Pherthnasoedd, sy'n briodol i oedran y disgyblion, sy'n adeiladu gwybodaeth fesul tipyn, ac yn pwysleisio'r agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar berthnasoedd.

Mae'n ofynnol i ysgolion uwchradd a lleoliadau addysgiadol eraill sy'n darparu ar gyfer dysgwyr oed uwchradd, e.e. Unedau Cyfeirio Disgyblion, fod â pholisi addysg rhyw cyfredol a sicrhau bod addysg rhyw yn rhan o'r cwricwlwm sylfaenol ar gyfer pob disgybl cofrestredig.

Mae Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yn cael ei chyflwyno'n bennaf mewn gwersi gwyddoniaeth ac addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh). Mae Addysg Rhyw a Pherthnasoedd da a gyflwynir fel rhan o ddarpariaeth ABCh gynlluniedig yn gwneud cyfraniad cadarnhaol at les pobl ifanc, drwy roi'r sgiliau a'r wybodaeth iddynt wneud dewisiadau diogel a chyfrifol am eu hymddygiad rhywiol. Mae hefyd yn helpu i ddatblygu ymddygiadau ac agweddau yn ymwneud â materion cysylltiedig megis cyffuriau,

<sup>5</sup> Kirby 2007. Emerging Answers: Research findings on Programs to reduce teen pregnancy and sexually transmitted diseases.

alcohol, bwlio a homoffobia. Dylai Addysg Rhyw a Pherthnasoedd ddiwallu anghenion pob person ifanc ac mae'n rhaid i ysgolion ystyried safbwyntiau disgyblion ar y cynnwys sydd ei angen arnynt yn ystod cyfnodau allweddol gwahanol. Dylai Addysg Rhyw a Pherthnasoedd fod yn gynhwysol a chael ei darparu o fewn fframwaith gwerthoedd clir o barch, hawliau a chyfrifoldebau, cydraddoldeb rhywiol a derbyn amrywiaeth.

Bydd y nyrs ysgol ac asiantaethau allanol priodol yn gwneud cyfraniad pwysig o ran cefnogi darpariaeth Addysg Rhyw a Pherthnasoedd.

Mae angen i ysgolion gynnwys rhieni er mwyn sicrhau eu bod yn deall yr hyn sy'n cael ei addysgu ym maes Addysg Rhyw a Pherthnasoedd ym mhob cyfnod allweddol, a bod modd iddynt ategu hyn drwy drafod â'u plant gartref. Wrth gael eu cynnwys yn y broses, mae rhieni yn gwybod y bydd eu plant yn ennill y wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i wneud dewisiadau diogel a chyfrifol ar sail gwybodaeth.

Mae gan y canllawiau asesu ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru ddangosyddion clir ar gyfer gwaith ar ddatblygiad personol a pherthnasoedd. Mae'r cyhoeddiad Mewn Persbectif. Datblygiad Personol a Pherthynas Pobl â'i Gilydd yn cynnwys astudiaethau achos o ysgolion ledled Cymru.

### **2.1.2 Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yn y gymuned ehangach**

Mae angen i Addysg Rhyw a pherthnasoedd mewn ysgolion ategu'r wybodaeth, y cymorth a'r cyngor ehangach a roddir i bobl ifanc mewn perthynas â rhyw a chydberthnasau gan rieni a gweithwyr proffesiynol eraill y mae eu gwaith yn ymwneud â chefnogi datblygiad personol plant a phobl ifanc.

Mae rhai rhieni am drafod rhyw a pherthnasoedd gyda'u plant ond yn teimlo embaras neu'n anghyfforddus yn ei gylch. Mae angen ystyried y ffordd orau o gefnogi rhieni sydd am fynd i'r afael â'r pwnc hwn gyda'u plant ond nad oes ganddynt yr hyder i wneud hynny.

Efallai nad yw rhai o'r bobl ifanc sydd fwyaf tebygol o feichiogi yn ystod eu harddegau neu gael afiechyd rhywiol yn mynychu ysgol neu efallai y byddant yn ymateb yn well i Addysg Rhyw a Pherthnasoedd a ddarperir yn y gymuned. Mae angen datblygu hyfforddiant a chanllawiau i gefnogi'r rhai sy'n darparu Addysg Rhyw a Pherthnasoedd y tu allan i'r ysgol. Er enghraifft, Sefydliadau Troseddwy'r Ifanc, cartrefi preswyl, sefydliadau Addysg Bellach ac Addysg Uwch, a'r sector ieuenctid.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Datblygu a chyhoeddi canllawiau wedi'u diweddarau ar gyfer y we ar addysg rhyw a pherthnasoedd mewn ysgolion	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Hydref 2010
Canllawiau wedi'u diweddarau i gael eu cefnogi gan ddeunyddiau cymorth ac astudiaethau achos o arferion effeithiol ar y we	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Hydref 2010
Parhau i weithio gydag ymarferwyr i nodi anghenion adnoddau dwyieithog ar gyfer Addysg Rhyw a Pherthnasoedd mewn ysgolion cynradd ac uwchradd	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Parhaus
Rhoi cymorth i athrawon weithredu'r canllawiau Addysg Rhyw a Pherthnasoedd a ddiweddarwyd	Cydgysylltwyr Ysgolion Iach	O fis Hydref 2010 ymlaen
Datblygu cyfeirlyfrau lleol o sefydliadau'r sectorau statudol a chymunedol a'r trydydd sector sy'n gallu helpu ysgolion i ddarparu Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Cydgysylltwyr Ysgolion Iach	Rhagfyr 2010
Cynnwys Addysg Rhyw a Pherthnasoedd fel rhan o swyddogaeth nyrsys ysgol wrth weithredu'r cynlluniau ysgolion iach	Llywodraeth Cynulliad Cymru/Byrddau Iechyd Lleol/Awdurdodau Lleol	Parhaus
Datblygu adnoddau y gellir eu lawrlwytho i helpu rhieni i ddarparu addysg rhyw	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan	Medi 2011
Datblygu canllawiau ar gyfer darparu Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yn y gymuned	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan	Mawrth 2012

## 2.2 Mynediad i wybodaeth, cyngor ac atal cenhedlu

Drwy gydol eu bywyd, mae angen i unigolion gael mynediad i wybodaeth, cyngor a gwasanaethau o safon a ddarperir mewn modd priodol er mwyn cynnal eu hiechyd a'u lles rhywiol. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth iechyd rhywiol am atal cenhedlu a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn ogystal â gwybodaeth am faterion ehangach fel lles emosiynol, sgiliau cyfathrebu a rheoli perthynas ag eraill.

Mae yna amryw o ddarparwyr a ffynonellau gwybodaeth iechyd rhywiol sy'n targedu gwahanol grwpiau. Mae'n hanfodol bod y math hwn o wybodaeth a chyngor yn cael ei deilwra'n briodol i'r gynulleidfa darged a'i fod ar gael mewn fformatau hygyrch. Gall dulliau marchnata cymdeithasol fod yn ffordd effeithiol o sicrhau bod negeseuon iechyd rhywiol yn cael eu targedu i'r gynulleidfa gywir yn y man cywir ar yr amser cywir, a thrwy ddefnyddio'r dull cywir.

Mae perthnasoedd ac iechyd rhywiol yn elfen bwysig o les cyffredinol. Lle bo'n briodol, dylid chwilio am gyfleoedd i hybu a chynnwys manteision perthnasoedd rhywiol cadarnhaol mewn negeseuon lles ehangach.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ariannu'r Prosiect Gwybodaeth a Chyngor Cenedlaethol i Bobl Ifanc rhwng 11 a 25 oed, ClicAr-lein ([www.cliconline.co.uk](http://www.cliconline.co.uk)) a bydd yn gweithio gydag ef i sicrhau bod cymaint o bobl â phosibl yn manteisio arno fel modd o ddarparu gwybodaeth hygyrch am iechyd rhywiol.

Mae hygyrchedd dulliau atal cenhedlu a'r amrywiaeth sydd ar gael, gan gynnwys dulliau atal cenhedlu hirdymor gwrthdroadwy (LARC) a dulliau diffrythloni a ariennir gan y GIG, yn amrywio'n fawr. Mae dulliau LARC yn gost effeithiol a bydd cynyddu'r defnydd ohonynt yn lleihau nifer yr achosion o feichiogi'n anfwriadol. Dylai'r ystod lawn o ddulliau atal cenhedlu fod ar gael i bob grŵp oedran yn ôl y galw.

Er mwyn helpu i amddiffyn rhag STI, a beichiogi anfwriadol, dylid hyrwyddo'r defnydd o gondomau a dylent fod ar gael yn hawdd. Dylai teclynnau deintyddol ('dental dams') fod ar gael hefyd er mwyn atal heintiau rhag cael eu trosglwyddo drwy ryw geneuol.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Adolygu darpariaeth, addasrwydd a hygyrchedd gwybodaeth gyfredol am iechyd rhywiol, gan gynnwys taflenni, posteri, llinell gymorth a gwefannau a gwneud argymhellion ar gyfer darpariaeth yn y dyfodol i ddarparu gwybodaeth hygyrch i bawb	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan ar y cyd ag amrywiaeth o sefydliadau statudol a thrydydd sector sy'n cynrychioli pobl sydd angen gwybodaeth am iechyd rhywiol.	Medi 2011
Yn gysylltiedig â'r cam gweithredu uchod, datblygu argymhellion ar gyfer dull marchnata cymdeithasol o hybu negeseuon am gyfathrebu ac ymddygiad sy'n cefnogi perthnasoedd ac iechyd rhywiol cadarnhaol	Iechyd Cyhoeddus Cymru / Llywodraeth Cynulliad Cymru	Tachwedd 2010- Mawrth 2013
Ar gyfer pob grŵp oedran, adolygu mynediad i gondomau, LARC a mentrau perthnasol eraill ac argymhell camau gweithredu	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Medi 2011
Datblygu safonau Cymru Gyfan ar gyfer cynlluniau cardiau condom ledled Cymru	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan	Medi 2011
Sicrhau bod gwybodaeth a chynghor ar iechyd rhywiol a digon o gondomau ar gael i fyfyrwyr sefydliadau Addysg Bellach ac Addysg Uwch	Byrddau Iechyd Lleol / UCM Cymru	Ionawr 2011
Adolygu arian a neilltuir ar gyfer BILlau i wella iechyd rhywiol a datblygu argymhellion ar sut i ddefnyddio'r arian hwn yn y dyfodol	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Medi 2011
Ystyried cysylltiadau â'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn, yn enwedig safon 3, sef hybu iechyd a lles ar gyfer cam 2 o'r Fframwaith	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Ebrill 2011
Datblygu canllawiau ar gyfer darparu Addysg Rhyw a Perthnasoedd yn y gymuned	Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan	Mawrth 2012

## 2.3 Rhyw, cyffuriau ac alcohol

Defnyddir cyffuriau ac alcohol ar gyfer gweithgarwch rhywiol am nifer o resymau, yn amrywio o gael dewrder potel gwrw fel esgus am ymddygiad mentrus, i wella'r weithred rhywiol.

Weithiau mae pobl yn dewis meddwi, efallai y cânt eu gorfodi i feddwi neu y rhoddir pwysau arnynt gan gyfoedion, neu efallai y bydd yn digwydd yn erbyn eu hewyllys o ganlyniad i rywun yn rhoi alcohol yn eu diod. O ganlyniad, gallant golli grym ewyllys neu swildod a chael rhyw, rhyw heb ddiogelwch yn aml, neu mae'n bosibl na fyddant yn gwybod eu bod wedi cael rhyw, neu byddant yn dioddef trais rhywiol. Gall camddefnyddio alcohol yn barhaus arwain at nifer cynyddol o bartneriaid rhywiol ac ymddygiad rhywiol risg uchel a allai arwain at STI, beichiogrwydd anfwriadol, a phroblemau corfforol ac iechyd meddwl.

Mae cyffuriau yn cael effaith wirioneddol ar swildod a chrebwyll pobl, gan arwain at ymddygiad rhywiol mentrus a sgil effeithiau corfforol a meddygol difrifol. Mae gwaith ymchwil hefyd yn dangos bod yna gysylltiad cryf rhwng STI, ymddygiad rhywiol pobl a'r math o gyffur a ddefnyddir.

Er mwyn bod mewn sefyllfa i wneud a rheoli eu dewisiadau ffordd o fyw, mae pobl angen gwybodaeth ffeithiol, cyngor, cymorth a gwasanaethau sy'n addas i'w hanghenion ac yn cydnabod cymhlethdodau a chydberthynas risg ymddygiad

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Fel rhan o Ein Dyfodol Iach, nodi cwmpas fframwaith atal integredig ar gyfer pobl ifanc (iechyd rhywiol, alcohol, cyffuriau a thybaco)	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Iechyd Cyhoeddus Cymru	Medi 2011
Manteisio ar gyfleoedd mewn mentrau atal alcohol a chyffuriau i godi ymwybyddiaeth o ryw heb ddiogelwch fel un o beryglon camddefnyddio sylweddau	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Awdurdodau Lleol / Byrddau Iechyd Lleol / Iechyd Cyhoeddus Cymru / Trydydd sector/ UCM Cymru	Parhaus
Defnyddio gwasanaethau iechyd rhywiol i ddarparu gwasanaethau sgrinio ac ymyriadau byr, gyda chymorth hyfforddiant ac adnoddau priodol	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Byrddau Iechyd Lleol / Iechyd Cyhoeddus Cymru	Ionawr 2011
Ystyried a gwneud argymhellion ynglŷn â chryfhau cysylltiadau rhwng gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ac iechyd rhywiol	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Grwp Cyngori ar Iechyd Rhywiol	Rhagfyr 2011
Cynyddu'r defnydd o Wobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru sy'n ei gwneud yn ofynnol i ysgolion fabwysiadu agwedd ysgol gyfan tuag at ddatblygiad personol a pherthnasoedd, defnyddio a chamddefnyddio sylweddau a phynciau eraill yn ymwneud ag iechyd	Llywodraeth Cynulliad Cymru/Iechyd Cyhoeddus Cymru / Byrddau Iechyd Lleol / Awdurdodau Lleol	Parhaus

## 2.4 Beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau

Mae'n bwysig nodi bod dod yn riant yn brofiad cadarnhaol i rai pobl ifanc ac yn fodd o'u hysgogi i wneud yn dda a sicrhau bywyd da i'w plant. Fodd bynnag, cysylltir achosion o feichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau â chanlyniadau iechyd a chymdeithasol gwael i'r fam a'r plentyn yn aml. Mae mamau ifanc yn fwy tebygol o ddioddef iselder ôl-enedigol ac yn llai tebygol o gwblhau eu haddysg. Mae plant a enir i rieni yn eu harddegau yn llai tebygol o gael eu bwydo ar y fron, yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi ac yn fwy tebygol o ddod yn rhieni yn eu harddegau eu hunain.

Mae nifer o ffactorau risg sy'n cynyddu'r tebygolrwydd y bydd merch yn ei harddegau yn beichiogi wedi'u nodi: dechrau ymddygiad rhywiol yn gynnar; defnydd gwael o ddulliau atal cenhedlu; problem iechyd meddwl; anhwylder ymddygiad a/neu drosedd; camddefnyddio alcohol a sylweddau; eisoes yn fam yn ei harddegau neu wedi cael erthyliad; cyrhaeddiad addysgol isel; wedi ymddieithrio o'r ysgol; byw mewn gofal; yn ferch i fam yn ei harddegau; dyheadau isel gan rieni ar gyfer eu plant; a pherthyn i grŵp ethnig penodol.

Mae adolygiad diweddar yn cydnabod nad yw addysg rhyw a gwasanaethau iechyd rhywiol yn unig yn strategaethau effeithiol i annog pobl yn eu harddegau i ohirio cael plant; rhaid iddynt gael eu hategu gan ymyriadau cynnar yn ystod plentyndod a rhaglenni datblygu sy'n mynd i'r afael ag anfantais gymdeithasol<sup>6</sup>. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cefnogi dull gweithredu sy'n parhau i wella darpariaeth addysg rhyw a pherthnasoedd a gwasanaethau iechyd rhywiol yn gyffredinol ac sy'n darparu ymyriadau penodol ar gyfer y rhai sydd fwyaf tebygol o feichiogi yn eu harddegau, fel yr argymhellir gan ganllawiau iechyd y cyhoedd y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE)<sup>7</sup>, tra'n mynd i'r afael â'r rhesymau ehangach dros feichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau drwy leihau tlodi plant, codi safonau addysg a darparu gwasanaethau ieuencid o ansawdd da.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Cynnwys lleihau beichiogi yn yr arddegau fel un o gamau gweithredu blaenoriaeth Targed Gweithredu Blynyddol (Ein Dyfodol Iach) Iechyd y Cyhoedd GIG Cymru	Byrddau Iechyd Lleol	Parhaus
Prosiectau arian grant i leihau beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau mewn ardaloedd sydd â chyfraddau beichiogi yn yr arddegau uchel. Byddant yn gweithio gyda phobl ifanc a chymunedau lleol i nodi a chryfhau asedau sy'n hybu iechyd a lles rhywiol. Byddant yn canolbwyntio ar waith amlasiantaethol ac ymyriadau a dargedir sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer y rhai sydd fwyaf agored i niwed	Iechyd Cyhoeddus Cymru/ Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc / Byrddau Iechyd Lleol	Ionawr 2011 - Ionawr 2014
Llunio canllawiau ar waith amlasiantaethol i leihau cyfraddau beichiogi yn yr arddegau yn seiliedig ar ganlyniadau prosiectau grant	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Rhagfyr 2013

<sup>6</sup> Harden, A., Brunton, G., Fletcher, A., Oakley, A. (2009). Teenage pregnancy and social disadvantage: a systematic review integrating trials and qualitative studies. *British Medical Journal*

<sup>7</sup> PH3: Preventing sexually transmitted diseases and under 18 conceptions, <http://guidance.nice.org.uk/PH3>

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Rhoi canllawiau NICE <sup>8</sup> ar waith ynghylch darparu gwasanaethau mamolaeth i bobl dan 20 oed	Byrddau Iechyd Lleol	Parhaus
Cynnwys rhieni ifanc mewn rhaglenni rhianta, gan gysylltu â Dechrau'n Deg a Cymorth	Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc	Parhaus
Parhau i fynd i'r afael ag anghenion mamau ifanc mewn mentrau bwydo ar y fron megis yr Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth Bwydo ar y Fron, Menter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF y DU, a'r Cynllun Grantiau i Gefnogi Bwydo ar y Fron	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Parhaus
Fel rhan o adolygiad ehangach o wybodaeth iechyd rhywiol leol (gweler adran 4.2), ystyried anghenion gwybodaeth lleol yn seiliedig ar ddata beichiogi yn yr ardegau	Llywodraeth Cynulliad Cymru/Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mawrth 2011
Sicrhau bod y dyletswyddau tlodi plant newydd a roddir ar asiantaethau cyhoeddus yng Nghymru drwy'r Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010 yn cefnogi camau i leihau cyfraddau beichiogi ymysg merched o dan 16 oed	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Awdurdodau Lleol / Byrddau Iechyd Lleol	Strategaeth Tlodi Plant Llywodraeth Cynulliad Cymru - Ionawr 2011 Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc i gynnwys camau gweithredu ym maes tlodi plant fel rhan o'u cynlluniau newydd - Ebrill 2011

<sup>8</sup> Pregnancy and Complex Social Factors, CG110, <http://guidance.nice.org.uk/CG110>

## 2.5 HIV ac AIDS

Mae HIV yn haint sy'n gysylltiedig ag afiachusrwydd difrifol, costau triniaeth a gofal uchel, cyfraddau marwolaeth sylweddol a cholli nifer fawr o flynyddoedd posibl o fywyd. Mae nifer yr achosion o HIV / AIDS yng Nghymru yn parhau i gynyddu. Amcangyfrifir nad yw traean o'r rhai sy'n byw gyda HIV yn y DU yn ymwybodol o hynny. Mae'n hanfodol canfod achosion o HIV yn gynnwys er mwyn gwella'r siawns o'i drin yn effeithiol a lleihau'r posibilrwydd o'i drosglwyddo.

Yng Nghymru, mae HIV yn effeithio'n anghymesur ar ddynion sy'n cael rhyw gyda dynion a phobl sy'n byw yng Nghymru o wledydd â risg uchel (Affrica Is-Sahara yn bennaf) sy'n cyfrif am y rhan fwyaf o'r achosion a drosglwyddir mewn modd heterorywiol.

Nid oes lle i fod yn hunanfodlon. Mae angen canolbwyntio o'r newydd ar atal ac amddiffyn rhag HIV er mwyn rhwystro'r haint rhag lledaenu. Mae'n rhaid gwneud ymdrech i godi ymwybyddiaeth o HIV a'i atal, yn enwedig ymysg y grwpiau sy'n cael eu heffeithio fwyaf. Mae ymchwiliad Pwyllgor Cyfle Cyfartal Cynulliad Cenedlaethol Cymru i wahaniaethu yn erbyn pobl sy'n byw gyda HIV gan ddarparu gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol<sup>9</sup> yn amlgu'r angen i fynd i'r afael â'r canfyddiadau anghywir a'r stigma sy'n parhau i fod yn gysylltiedig â HIV. Gall hyn arwain at y rhai sydd wedi'u heintio yn dioddef gwahaniaethu ym maes darpariaeth gwasanaethau ac yn cael eu gwthio i'r cyrion neu eu gwrthod gan y gymdeithas ehangach. Gall rwystro pobl rhag dod am brofion hefyd.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Gwella mynediad i brofion HIV a/neu eu darparu i grwpiau sy'n anodd eu cyrraedd drwy ddarparu profion HIV y tu allan i leoliadau clinigol	Byrddau Iechyd Lleol	Parhaus
Sicrhau bod rhaglenni atal HIV a dargedir yn cael eu gweithredu	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Iechyd Cyhoeddus Cymru / Byrddau Iechyd Lleol / Trydydd Sector	Parhaus
Adolygu ac ail-lansio Rhwydwaith HIV Cymru Gyfan	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Hydref 2010
Cwblhau asesiad o anghenion pobl sy'n byw gyda HIV yng Nghymru, gan gynnwys eu profiadau o ddiodeff gwahaniaethu	Rhwydwaith HIV Cymru Gyfan	Ionawr 2011
Gweithio mewn partneriaeth â phobl sy'n byw gyda HIV i ddatblygu camau i fynd i'r afael â'r stigma	Rhwydwaith HIV Cymru Gyfan / trydydd sector	Parhaus

<sup>9</sup> <http://www.cynulliadcymru.org/bus-home/bus-committees/bus-committees-other-committees/bus-committees-third-eoc-home/bus-committees-third-eoc-inquiry/eoc3-dhsinq.htm>

## 2.6 Imiwneiddio

### 2.6.1 Hepatitis B

Mae Hepatitis B yn feirws a gludir yn y gwaed sy'n heintio'r iau/afu ac yn gallu arwain at glefyd yr iau/afu difrifol. Mae'r haint yn cael ei throsglwyddo o un person i'r llall drwy'r dulliau canlynol yn bennaf:

- trwy weithgarwch rhywiol anniogel;
- mam yn trosglwyddo'r haint i'w baban;
- rhannu cyfarpar chwistrellu cyffuriau (gan gynnwys nodwyddau, chwistrellau, llwyau, dŵr a hidlenni);
- rhannu brwsys dannedd, raseli neu gyfarpar a ddefnyddir ar gyfer tatŵo neu wneud tyllau yn y corff neu
- drwy gysylltiad gwaed e.e. derbyn gwaed neu gynhyrchion gwaed sydd wedi eu heintio.

Mae'r rhan fwyaf o oedolion sy'n cael eu heintio yn gwella'n llawn o'r haint. Mae plant sy'n cael eu heintio yn fwy tebygol o gario'r clefyd ond yn llai tebygol nag oedolion o ddangos unrhyw arwyddion o'r haint. Yn aml bydd plentyn sydd wedi'i heintio yn cario'r feirws am weddill ei oes ac mae'n fwy tebygol o ddatblygu clefyd yr iau/afu difrifol yn yr hirdymor.

Mae tua 50 – 60 o achosion newydd yn dod i'r amlwg yng Nghymru bob blwyddyn. Mae nifer yr achosion sy'n dod i'r amlwg yn gymharol isel, ond bydd gan lawer mwy o bobl y clefyd heb sylweddoli hynny gan oes ganddynt unrhyw symptomau. Defnyddir prawf gwaed i ganfod yr haint fel arfer.

Mae yna frechlyn hynod effeithiol ar gael yn erbyn Hepatitis B ac mae angen tri dos fel arfer. Mae'r brechlyn yn ddiogel iawn ac mae'r rhan fwyaf o wledydd y byd yn ei gynnwys yn eu rhaglen frechu gyffredin ar gyfer babanod.

Gall ymyriadau byr megis dulliau rheoli wrth gefn fod yn ddull defnyddiol o annog cleifion i gydymffurfio â rhaglenni brechu er mwyn atal problemau gofal iechyd corfforol neu fynd i'r afael â nhw.

### 2.6.2 Feirws Papiloma Dynol (HPV)

Cafodd brechlyn yn erbyn y feirws papiloma dynol (HPV) ar gyfer merched 12 - 13 oed ei gynnwys am y tro cyntaf yn y rhaglen frechu gyffredin ar gyfer plant ym mis Medi 2008. Mae ymgyrchoedd dal i fyny ar wahân wedi cynnig y brechlyn i ferched hŷn a menywod ifanc hefyd.

Mae dros 99% o achosion o ganser ceg y groth yn cael eu hachosi gan haint HPV sy'n cael ei lledaenu gan gyffyrddiad rhywiol yn bennaf (cyfathrach rywiol a chyffyrddiad arall â'r organau rhywiol). Heintio parhaus yw'r ffactor pwysicaf o ran datblygu briwiau ceg y groth cyn-ganseraidd a chanseraidd. Yng Nghymru, mae data Uned Gwybodaeth ac Arolygaeth Canser Cymru yn dangos bod yna 1694 o achosion newydd o ganser ceg y groth rhwng 1997 a 2006, sef 169 o achosion newydd bob blwyddyn ar gyfartaledd. Menywod yn eu 30au a'u 40au oedd mwyafrif yr achosion hyn.

Ni ellir trin yr haint HPV ei hun, ond mae'r clefydau sy'n deillio ohoni yn gallu cael eu trin yn llwyddiannus yn aml. Mae'r rhaglen Sgrinio Canser Ceg y Groth wedi arwain at ostyngiad sylweddol yn nifer yr achosion o ganser ceg y groth a marwolaethau ohono. Roedd cyfraddau marwolaeth 2004 tua 60% yn is na 30 mlynedd ynghynt. Mae rhai grwpiau o fenywod yn llai tebygol o fynd i gael prawf sgrinio ceg y groth ac mae'n rhaid i weithwyr iechyd proffesiynol roi cynlluniau ar waith i gefnogi'r menywod hyn.

Mae'r brechlyn HPV a ddefnyddir yn y rhaglen genedlaethol a'r ymgyrchoedd dal i fyny yn amddiffyn menywod yn erbyn y ddwy haint HPV fwyaf cyffredin (16 a 18) sy'n achosi cancer ceg y groth. Mae'r brechlyn dros 99% yn effeithiol wrth atal briwiau cyn-ganseraidd ymysg menywod nad ydynt wedi'u heintio gan y mathau hyn o'r haint eisoes. Bydd rhaid aros nifer o flynyddoedd cyn gallu gwerthuso effaith y rhaglen frechu ar gyfraddau cancer ceg y groth.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Dylid ystyried a thrafod profion a brechiadau Hepatitis B gyda'r grwpiau canlynol; gweithwyr rhyw o'r ddau ryw, dynion hoyw a deurywiol, cleifion HIV, defnyddwyr cyffuriau sy'n chwistrellu, cleifion sydd wedi dioddef ymosodiad rhywiol, pobl sydd wedi dioddef ymosodiad â nodwydd, partneriaid rhywiol unigolion sy'n HIV positif ac unigolion risg uchel	Byrddau Iechyd Lleol	Parhaus
Dylid ystyried dulliau rheoli wrth gefn ar gyfer grwpiau sy'n anodd eu cyrraedd lle y bydd cymorth ychwanegol o'r fath yn gwella cydymffurfiaeth ag amserlen tri dos y rhaglen brechu rhag Hepatitis B, neu ymyriadau a thriniaethau perthnasol eraill	Byrddau Iechyd Lleol	Parhaus

## Maes Gweithredu 3: Darparu Gwasanaethau Iechyd Rhywiol Modern

Mae'r GIG yng Nghymru yn darparu amrywiaeth gynhwysfawr o wasanaethau iechyd rhywiol mewn clinigau iechyd rhywiol integredig (clinigau Meddygaeth Genhedlol-wrinol (GUM) a chynllunio teulu yn flaenorol), practisau meddygol teulu a fferyllfeydd. Fel rhan o ymdrech Llywodraeth Cynulliad Cymru i wella gwasanaethau iechyd rhywiol yng Nghymru, datblygwyd Gofynion Ansawdd ar gyfer Iechyd Rhywiol.

Ymgynghorwyd ar y rhain, a phan gânt eu cyhoeddi byddant yn hyrwyddo fframwaith ar gyfer gofal sy'n seiliedig ar werthoedd cyffredin y gellir eu mabwysiadu'n eang, gan sicrhau bod gwasanaethau o ansawdd yn cael eu darparu mewn ffordd deg, gadarn a moesegol ledled yr amrywiaeth lawn o wasanaethau.

Mae Grŵp Gorchwyl a Gorffen wedi'i sefydlu i lywio polisi yng Nghymru ar reoli'r heintiau clamydia a gonorrhoea mewn ystod eang o leoliadau. Y polisi cyfredol yng Nghymru yw sicrhau cynifer â phosibl o gyfleoedd i ddarparu archwiliadau iechyd ataliol a gwneud diagnosis cyflym o heintiau fel Clamydia.

### 3.1 Gwasanaethau iechyd rhywiol integredig

Mae gwasanaethau iechyd rhywiol yng Nghymru wedi newid yn sylweddol ers yr adolygiad o wasanaethau a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2004. Bryd hynny, roedd gwasanaethau Cynllunio Teulu a GUM yn gweithio ar y cyd, câi cleifion a ddefnyddiai wasanaethau rheoli STI eu gweld gan feddygon, a nodwyd amseroedd aros o hyd at 15 wythnos am apwyntiadau. Nawr caiff gwasanaethau cynllunio teulu a gwasanaethau GUM eu hintegreiddio. Mae'r dull hwn yn sicrhau cynifer â phosibl o gyfleoedd i gynnal archwiliadau iechyd ataliol, mae'n golygu y gellir canfod a thrin heintiau yn brydlon, ac mae'n darparu gwasanaeth mwy effeithiol, effeithlon a derbyniol i gleifion a staff.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i adeiladu ar y llwyddiant hwn ac i gryfhau gwasanaethau a arweinir gan nyrsys a darpariaeth gofal cymunedol ymhellach drwy sicrhau bod gwasanaethau iechyd rhywiol, gofal sylfaenol, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector yn gweithio mewn partneriaeth.

Bydd angen i wasanaethau wneud y defnydd gorau o safleoedd ffisegol ac adnoddau dynol, gyda gwasanaethau allgymorth daearyddol ac oriau agor estynedig mwy cyfleus i ddefnyddwyr yn dod yn gyffredin. Gall amseroedd agor, lleoliadau daearyddol, mynediad i drafnidiaeth gyhoeddus, addasrwydd safleoedd, gan gynnwys mynedfeydd, a chanfyddiad defnyddwyr o'r gwasanaethau gyfyngu ar hygyrchedd. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i bobl ifanc oed ysgol sy'n ei chael yn anodd cael amser i ffwrdd yn ystod oriau ysgol heb lythyr gan rieni, efallai na fyddant am ofyn amdano, ac na allant gael mynediad i drafnidiaeth yn hawdd. Mae cyfrinachedd yn ffactor allweddol wrth sicrhau bod pobl ifanc yn manteisio ar y cyfle i gyrchu cyngor a chymorth. Dylai darparwyr gwasanaethau geisio nodi a mynd i'r afael â rhwystrau i fynediad ar gyfer eu cymunedau, boed yn rhwystrau corfforol neu oherwydd agweddau, gan gynnwys defnyddwyr yn y broses hon.

### 3.2 Gofal Sylfaenol

Mae yna botensial i gynyddu rôl gweithwyr proffesiynol eraill, fel nyrsys a meddygon teulu, wrth ddarparu gwasanaethau i wella mynediad, hyblygrwydd ac ymatebolrwydd.

Mae gwella mynediad i feddygfeydd yn flaenoriaeth uchel i Lywodraeth Cynulliad Cymru, drwy ymestyn oriau agor meddygfeydd a sicrhau bod mwy o apwyntiadau ar gael yn ystod oriau arferol. Bydd hyn o fudd i'r rhai sydd angen gwasanaethau atal cenhedlu neu gyngor ar iechyd rhywiol. Mae nifer o feddygfeydd yn darparu Gwasanaeth Iechyd Rhywiol Estynedig sy'n darparu amrywiaeth ehangach o wasanaethau yn y feddygfa. Gall hyn fod yn arbennig o berthnasol mewn ardaloedd gwledig ac mewn ardaloedd lle mae'r angen mwyaf, a gellir ei ymestyn i fwy o feddygfeydd er mwyn cydymffurfio â chynlluniau lleol i ddatblygu gwasanaethau. Bydd gwasanaethau estynedig yn golygu y gellir achredu meddygfeydd a hyfforddiant penodol, safonau archwilio sy'n ategu'r gwaith o ddatblygu a chynnal safonau cyson ar draws y gwasanaethau.

Mae'r Fframwaith Ansawdd a Chanlyniadau i Feddygon Teulu yn hyrwyddo'r gwaith o ddarparu mwy o wybodaeth i gleifion a chofrestrï dulliau atal cenhedlu y gellir eu defnyddio i adolygu a gwella gwasanaethau. Dylai llwybrau atgyfeirio y cytunwyd arnynt rhwng y gwasanaethau lleol amrywiol sicrhau bod darparwyr gwasanaethau yn hyrwyddo mynediad i wasanaethau arbenigol sydd eu hangen lle mae sgil effeithiau a chymhlethdodau gynaecolegol neu gyflyrau meddygol sylfaenol yn golygu bod defnyddio dulliau atal cenhedlu yn fwy cymhleth.

Yn draddodiadol, mae fferyllfeydd cymunedol wedi darparu amrywiaeth o wasanaethau iechyd rhywiol ac mae'r rhain wedi datblygu dros amser i gynnwys: cyflenwi dulliau atal cenhedlu; dyfeisiau a chyffuriau ar gyfer analluedd rhywiol a thrin heintiau; gwerthu condomau a phroffion beichiogrwydd; cyflenwi dulliau Atal Cenhedlu Hormonaidd Brys; a darparu profion a thriniaeth ar gyfer Clamydia.

Grŵp Cyflenwi Strategol ar Fferylliaeth (y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Fferylliaeth) sy'n ymgymryd â'r gwaith o ddatblygu templed cenedlaethol ar gyfer gwasanaeth iechyd rhywiol estynedig mewn fferyllfeydd. Ar hyn o bryd mae'r Grŵp yn datblygu argymhellion ar gyfer gwasanaethau estynedig dan arweiniad fferyllfeydd cymunedol i sicrhau mynediad teg i wasanaethau safonedig ledled Cymru, gan gynnwys gwasanaeth atal cenhedlu brys a chyngor iechyd rhywiol. Mae Cyfarwyddyd Grwpiau Cleifion enghreifftiol wedi'i ddrafftio hefyd ac mae'r ddwy elfen yn destun ymgynghoriad ar hyn o bryd gyda'r nod o'u cyflwyno o hydref 2010 ymlaen (yn amodol ar gytundeb).

### 3.3 Gwasanaethau Erthyly

Mae mynediad i wasanaethau erthyly a dulliau terfynu beichiogrwydd yn amrywio'n fawr.

Mae mynediad i erthyliad meddygol, y gellir ei ddefnyddio'n gynnar yn y beichiogrwydd ac sy'n golygu nad oes angen anaestetig na llawdriniaeth, yn amrywio hefyd. Po gynharaf yn y beichiogrwydd y ceir erthyliad, y lleiaf yw'r risg o gymhlethdodau. Dylai darparwyr gwasanaethau sicrhau mynediad priodol i erthyliadau a ariennir gan y GIG, gan ddatblygu gwasanaethau a arweinir gan nyrsys ymhellach, a sicrhau bod gwybodaeth am wasanaethau cwnsela a therfynu beichiogrwydd lleol ar gael yn hawdd ac yn cael ei hysbysebu'n eang.

### 3.4 Triniaeth a gofal cymdeithasol i bobl â HIV/AIDS

Mae anghenion pobl â haint HIV yn wahanol nawr i'r adeg pan sefydlwyd gwasanaethau dros 20 mlynedd yn ôl. Mae HIV yn gyflwr meddygol cronig cymhleth ac mae'r heriau y mae cleifion yn eu hwynebu yn cynnwys cynnal ansawdd bywyd da, eu helpu i addasu i'w diagnosis, grymuso, cynyddu hunanhyder a sgiliau ar gyfer byw gyda salwch cronig. Ychydig iawn o gymorth y bydd ei angen ar lawer o bobl sydd â haint HIV ond bydd angen cryn dipyn o gymorth ar eraill. Yn ogystal â'r gofal a ddarperir gan y GIG, mae'r trydydd sector yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o ddarparu gofal i bobl â HIV/AIDS. Dylai pobl sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol dderbyn hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o HIV er mwyn sicrhau nad yw pobl sydd â HIV/AIDS yn dioddef gwahaniaethu.

Cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru 'Darparu ar gyfer anghenion pobl gyda HIV/AIDS yng Nghymru: Llwybrau Gofal Cenedlaethol a Manyleb Gwasanaeth ar gyfer profi, diagnosis, triniaeth a gofal cefnogol' ym mis Awst 2009. Mae'n amlinellu'r gofal amlddisgyblaethol sydd ei angen i reoli HIV/AIDS yn effeithiol.

### 3.5 Gwasanaethau seicorywiol a thrafferthion rhywiol

Mae ystod eang o ymarferwyr yn darparu gwasanaethau seicolegol a thrafferthion rhywiol yn y sector preifat, y trydydd sector a'r GIG. Mae angen i feddygon teulu a gwasanaethau iechyd rhywiol arbenigol argyhoeddi cleifion y gallant drafod problemau'n ymwneud â'u bywyd rhywiol. Mae angen i wasanaethau allu asesu cleifion a'u hatgyfeirio i wasanaethau arbenigol pan fo hynny'n briodol.

Mae angen i hyfforddiant staff clinigol sicrhau bod ystod eang o ymarferwyr yn gallu adnabod ac asesu problemau iechyd rhywiol fel analluedd. Dylai polisïau mewn meysydd afiachusrwydd iechyd rhywiol sylweddol, fel diabetes, gynnwys canllawiau arfer da ar nodi, asesu a rheoli problemau iechyd rhywiol. Cyhoeddwyd Designed for the Management of Adults with Diabetes Mellitus across Wales: Consensus Guidelines ym mis Medi 2008.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Diweddarau a Chyhoeddi Gofynion Ansawdd ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Rhywiol yng Nghymru	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mehefin 2011
Alinio gwasanaethau ar gyfer HIV/AIDS gyda 'Darparu ar gyfer anghenion pobl gyda HIV/AIDS yng Nghymru: Llwybrau Gofal Cenedlaethol a Manyleb Gwasanaeth ar gyfer profi, diagnosis, triniaeth a gofal cefnogol'	Byrddau Iechyd Lleol	Parhaus
Datblygu a chyhoeddi manyleb gwasanaeth a llwybrau gofal diwygiedig ar gyfer iechyd rhywiol, gan gynnwys opsiynau i ddarparu gwasanaethau trwy ofal sylfaenol	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mehefin 2011
Cyhoeddi templed cenedlaethol ar gyfer gwasanaeth iechyd rhywiol estynedig mewn fferyllfeydd	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Hydref 2010
Gweithio gyda'r Ddeoniaeth i gynnwys iechyd rhywiol mewn rhaglenni DPP ar gyfer meddygon teulu a digwyddiadau amser dysgu neilltuedig ar gyfer nyrsys a staff gweinyddol practisau meddygon teulu	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Parhaus
Cynnwys cyngor ar bolisi ar gyfer rheoli heintiau clamydia a gonorrhoea wrth ddatblygu manyleb gwasanaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd rhywiol a gwasanaethau estynedig	Llywodraeth Cynulliad Cymru / Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mehefin 2011
Datblygu cynlluniau datblygu gwasanaethau iechyd rhywiol lleol sy'n ystyried y camau gweithredu a'r canllawiau sy'n deillio o'r cynllun gweithredu hwn a'r canllawiau a gyhoeddwyd, megis gofynion ansawdd, manylebau gwasanaeth a llwybrau gofal	Byrddau Iechyd Lleol	Mawrth 2011

### 3.6 Materion Cysylltiedig

Mae yna nifer o strategaethau a pholisïau Llywodraeth Cynulliad Cymru y bydd angen eu hystyried wrth ddatblygu a chynllunio gwasanaethau, gan gynnwys: 'Yr Hawl i fod yn Ddiogel'<sup>10</sup>, strategaeth integredig 6 blynedd ar gyfer mynd i'r afael â phob math o drais yn erbyn menywod, gan gynnwys trais domestig a phriodas dan orfod/troseddau er anrhydedd; amddiffyn plant; ac amddiffyn oedolion sy'n agored i niwed.

<sup>10</sup> <http://new.wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/domesticabuse/publications/besafe/?lang=cy>

### 3.6.1 Anffurfio Organau Rhywiol Merched

Mae anffurfio organau rhywiol merched - a elwir weithiau yn enwaedu merched - yn anghyfreithlon, yn annerbyniol, ac yn groes i hawliau dynol plant a merched ifanc (rhwng 4 a 10 oed fel arfer) sy'n ei ddioddef. Mae pob gweithred sy'n tynnu organau rhywiol allanol merched yn rhannol neu'n gyfan gwbl neu'n anafu mewn modd arall organau rhywiol merched, boed hynny am resymau diwylliannol neu resymau eraill nad ydynt yn rhai therapiwtig, wedi bod yn anghyfreithlon yn y DU ers 1985. Lle bynnag y mae pobl o ddiwylliannau â thraddodiad o Anffurfio Organau Rhywiol Merched, mae angen gwella ymwybyddiaeth a sgiliau gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd, addysg a gwasanaethau cymdeithasol.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Mae angen i wasanaethau lleol, gan gynnwys gwasanaethau iechyd rhywiol, gynorthwyo mentrau cymunedol a mentrau gan yr heddlu sydd â'r nod o atal Anffurfio Organau Rhywiol Merched.	Byrddau Iechyd Lleol yn gweithio gyda'r Byrddau Lleol Diogelu Plant	Parhaus

### 3.6.2 Canolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol

Mae Canolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol yn ffordd bwysig ac effeithiol o ddarparu gofal gwell i bobl sydd wedi cael eu treisio neu wedi dioddef ymosodiadau rhywiol difrifol. Gwelir bod dioddefwyr sy'n derbyn gofal a gwasanaeth cwnsela da yn syth yn dangos gwelliant mwy cadarn, ac maent yn llai tebygol o fod angen gwasanaeth cwnsela parhaus a gofal iechyd meddwl hirdymor.

Mae gweithgor o swyddogion o adrannau amrywiol Llywodraeth Cynulliad Cymru ar Ganolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol wedi'i sefydlu i ddatblygu strategaeth i Gymru. Mae manyleb gwasanaeth ar gyfer oedolion, pobl ifanc a phlant yn cael ei datblygu i'w defnyddio gan y rhai sy'n dod i gysylltiad â Chanolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Datblygu a chyhoeddi manyleb gwasanaeth ar gyfer oedolion, pobl ifanc a phlant sy'n dod i gysylltiad â Chanolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Rhagfyr 2010

# Maes Gweithredu 4: Gwella Gwybodaeth ac Ymchwil ym Maes Iechyd

Mae gwybodaeth ac ymchwil iechyd yn elfennau hanfodol o'r cynllun gweithredu iechyd a Lles Rhywiol. Maent yn sail i bob agwedd ar y papur: yn diffinio nodweddion y boblogaeth a wasanaethir, boed yn hen neu'n ifanc; yn darparu sail dystiolaeth ar gyfer camau gweithredu arfaethedig; ac yn y pen draw, yn gwerthuso llwyddiant y rhaglen.

## 4.1 Gwybodaeth iechyd

Mae nifer o gynlluniau ar waith ar hyn o bryd i gasglu data ar iechyd rhywiol pobl Cymru. Er bod dulliau cadw golwg ar STI wedi'u datblygu'n dda, mae gwelliannau pellach ar waith i fynd i'r afael â diffyg data STI amserol sy'n seiliedig ar breswylfa. Gwneir hyn trwy ddefnyddio data ar gleifion o systemau rheoli clinigol GUM a systemau patholeg labordai. Fodd bynnag, mae'r broses o weithredu'r cynllun newydd hwn yn cyflwyno nifer o heriau gan gynnwys: materion yn ymwneud â llywodraethu gwybodaeth; cydweithio â chyflenwyr meddalwedd GUM; gweithredu'r system mewn clinigau nad oes ganddynt system rheoli cleifion electronig; a hyfforddi staff clinigau.

Mae systemau cadw golwg gwell yn golygu ei bod yn bosibl canfod a disgrifio clystyrau o STI yn brydlon yn ôl amser, lleoliad a pherson. Mae angen ystyried yr ymateb priodol i'r clystyrau hyn o ran iechyd y cyhoedd. Bydd systemau cadw golwg gwell hefyd yn golygu y gellir gwerthuso ymyriadau STI lleol a chenedlaethol. Dylid ystyried gofynion gwybodaeth iechyd yn gynnar wrth gynllunio ymyriadau o'r fath.

Fodd bynnag, nid yw dulliau cadw golwg ar ddangosyddion iechyd rhywiol eraill wedi'u datblygu cymaint ac mae angen eu gwella. Cyflwynir heriau yn ogystal â chyfleoedd ym maes darparu data yn sgil integreiddio gwasanaethau iechyd rhywiol a chynnwys meddygon teulu a fferyllfeydd fwyfwy yn y gwaith o reoli iechyd rhywiol. Bydd newidiadau i systemau casglu data yn Lloegr hefyd yn cyflwyno her o safbwynt parhau â system godau safonol yng Nghymru a Lloegr.

Bydd angen ystyried agweddau newydd tuag at wybodaeth am iechyd hefyd. Gall y rhain gynnwys: dadansoddi yn seiliedig ar GIS (patrymau mynychu, penderfynyddion ac ati) a dadansoddi rhwydweithiau cymdeithasol. Mae cyrff iechyd a sefydliadau academaidd yng Nghymru yn arbenigo mewn cysylltu cofnodion iechyd. Mae cysylltu setiau data cenedlaethol yn cynnig y posibilrwydd o ateb cwestiynau ymchwil penodol, er enghraifft, cysylltu cofnodion GUM a PEDW i asesu canlyniadau hirdymor STI aciwt. Mae Swyddfa Cymru ar gyfer Ymchwil a Datblygu (WORD) yn ariannu'r Uned Ymchwil Gwybodaeth Iechyd ym Mhrifysgol Abertawe sydd ag arbenigedd sylweddol ym maes cysylltu data. Gellid defnyddio hyn ar gyfer yr agenda hon gan annog yr Uned Ymchwil Gwybodaeth Iechyd i ymdrin ag agweddau iechyd rhywiol ar wybodaeth iechyd.

Bydd datblygiadau o'r fath yn rhoi mwy o bwyslais ar wella'r gwaith o gydgyssylltu setiau data iechyd rhywiol sy'n cael eu cadw mewn llyfod gwahanol. Gall datblygu'r Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd gyfrannu at y gwaith o wella'r modd y caiff y setiau data iechyd rhywiol hyn eu cydgysylltu a'u dadansoddi er mwyn llywio anghenion gwahanol o ran gwybodaeth a gwella'r adborth a roddir i wasanaethau ac asiantaethau sy'n ymwneud â gwella iechyd yn lleol. Bydd hefyd yn darparu gwybodaeth briodol a gyhoeddir i gynulleidfa ehangach. Mae angen i'r adborth hwn fod yn amserol, yn briodol ac yn berthnasol.

## 4.2 Ymchwil

Gellir cael arbenigedd gwerthuso drwy'r Rhwydwaith Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd (PHIRN) a ariennir gan WORD, sef rhwydwaith ymchwil thematig sy'n dwyn ynghyd lunwyr polisi, darparwyr gwasanaethau ac ymchwilwyr er mwyn rhoi ymateb cydweithredol a chydgyssylltiedig i ddiwallu anghenion polisi a datblygu gwasanaethau wrth ymchwilio i iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Ceir cryn

gyrdder hefyd ym maes dylunio a gwerthuso ymyriadau iechyd y cyhoedd cymhleth drwy'r Ganolfan Rhagoriaeth Ymchwil: DECIPHer (Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth) ym Mhrifysgol Caerdydd. Gallai PHIRN a DECIPHer chwarae rhan bwysig yn y gwaith o ddatblygu dealltwriaeth o strategaethau llwyddiannus er mwyn gwella iechyd a lles rhywiol.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru hefyd yn ariannu'r Astudiaeth o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol sy'n darparu data ar y defnydd o dulliau atal cenhedlu gan blant 15 oed yng Nghymru gyda'r posibilrwydd o wneud cymariaethau rhyngwladol ym Mhrydain, Ewrop a Gogledd America.

Cam gweithredu	Arweinir gan	Erbyn
Proffilio iechyd rhywiol poblogaeth Cymru, a nodi anghydraddoldebau	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mawrth 2011
Datblygu dangosyddion lefel uchel ar gyfer iechyd rhywiol (yn arbennig ar gyfer gwerthuso ymyriadau)	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mawrth 2011
Cwblhau prosiect i wella systemau cadw golwg gan ddefnyddio data cleifion o systemau rheoli clinigol GUM a systemau patholeg labordai	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mawrth 2011
Adolygu KC60 a KT31 yn sgil integreiddio gwasanaethau a datblygu systemau casglu yn y dyfodol	Iechyd Cyhoeddus Cymru / Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mawrth 2011
Adolygu dulliau o gyflwyno gwybodaeth gyfredol am iechyd rhywiol i'r gwasanaethau a'r asiantaethau sy'n ymwneud â gwella iechyd yn lleol	Iechyd Cyhoeddus Cymru / Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mawrth 2011
Llunio set ddata sylfaenol ar gyfer casglu data iechyd rhywiol safonedig ar draws meddygaeth genhedlol-wrinol, clinigau cymunedol, meddygfeydd teulu a fferyllfeydd gan sicrhau y bodlonir y gofynion ar gyfer defnyddio gwybodaeth at ddibenion eilaidd	Iechyd Cyhoeddus Cymru / Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mawrth 2012
Datblygu cynnig i feddygon teulu gadw golwg ar iechyd rhywiol	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Rhagfyr 2011
Parhau i gynnwys cwestiynau am iechyd rhywiol yn yr Astudiaeth o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol	Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mehefin 2010
Penderfynu a ddylid cyhoeddi data iechyd rhywiol i gynulleidfa ehangach yn y dyfodol	Iechyd Cyhoeddus Cymru / Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mawrth 2011

# Iechyd Rhywiol yng Nghymru

## 1. Ymddygiad rhywiol mewn plant oedran ysgol

Mae'r Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn cymharu 34 o wledydd yn Ewrop a Gogledd America.

Yn 2006, roedd gan Gymru un o'r cyfrannau uchaf o blant 15 oed a oedd yn dweud eu bod wedi cael cyfathrach rywiol (41% o ferched a 30% o fechgyn). Ymysg y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael rhyw, dywedodd 32% o ferched a 30% o fechgyn fod y bilsen atal cenhedlu wedi'i ddefnyddio y tro diwethaf iddynt gael cyfathrach rywiol. Dywedodd cyfran uwch eu bod wedi defnyddio condomau y tro diwethaf iddynt gael cyfathrach rywiol (71% o ferched a 82% o fechgyn).

Mae Cymru yn un o'r tair gwlad â'r cyfrannau uchaf o bobl ifanc a nododd ymddygiadau risg dethol eraill sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd ymysg pobl ifanc yn eu harddegau:

- pobl ifanc 13 oed a ddywedodd eu bod wedi meddwi o leiaf ddwywaith (26% o ferched a 27% o fechgyn);
- pobl ifanc 15 oed a ddywedodd eu bod wedi meddwi o leiaf ddwywaith (54% o ferched a 52% o fechgyn);
- pobl ifanc 15 oed a ddywedodd eu bod wedi defnyddio canabis (32% ferched a 30% o fechgyn)

Gellir gweld yr adroddiad llawn yn

[http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20080616\\_1](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20080616_1) <[http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20080616\\_1](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20080616_1)>

Tabl 1. Beichiogi yn ôl grŵp oedran 1992-2008 (d.d.)

Blwyd- dyn	Nifer				Cyfraddau			
	O dan 16	O dan 18	O dan 20	Pob oedran	O dan 16 (a)	O dan 18 (b)	O dan 20 (c)	Pob oedran (d)
<b>1992</b>	470	2,387	5,766	43,175	9.5	48.0	66.5	73.9
<b>1993</b>	465	2,307	5,477	42,244	8.9	47.5	65.6	73.1
<b>1994</b>	505	2,297	5,331	41,214	9.3	46.4	64.2	71.7
<b>1995</b>	567	2,509	5,528	40,319	10.3	48.0	65.8	70.5
<b>1996</b>	644	2,932	6,104	42,375	11.7	53.5	71.0	74.1
<b>1997</b>	564	2,895	6,086	40,855	10.4	52.2	69.2	71.7
<b>1998</b>	597	3,030	6,502	39,970	10.8	55.0	72.9	70.3
<b>1999</b>	537	2,781	6,340	38,460	9.6	51.1	69.3	67.6
<b>2000</b>	495	2,649	6,184	37,892	8.8	48.0	67.4	66.1
<b>2001</b>	496	2,529	5,770	37,413	8.7	45.5	62.8	65.2
<b>2002</b>	480	2,601	5,898	38,445	8.4	46.0	63.2	66.9
<b>2003</b>	466	2,609	5,985	39,003	8.1	45.7	62.8	67.8
<b>2004</b>	434	2,605	6,207	40,301	7.5	45.1	64.2	69.8
<b>2005</b>	457	2,521	6,111	40,930	7.9	43.6	63.1	71.0
<b>2006</b>	496	2,598	6,320	42,287	8.6	44.9	64.5	73.1
<b>2007</b>	482	2,622	6,421	43,755	8.5	44.9	64.9	75.6
<b>2008d</b>	454	2,575	6,339	43,655	8.2	44.2	64.3	75.5

(a) Cyfradd fesul 1,000 o ferched 13-15 oed

(b) Cyfradd fesul 1,000 o ferched 15-17 oed

(c) Cyfradd fesul 1,000 o ferched 15-19 oed

(d) Cyfradd fesul 1,000 o ferched 15-44 oed

d.d. dros dro

Ffynhonnell: Swyddfa Ystadegau Gwladol. Mae rhagor o wybodaeth am gyfraddau beichiogi ar gael yn [www.cymru.gov.uk/topics/statistics/theme/health/conceptions/?lang=cy](http://www.cymru.gov.uk/topics/statistics/theme/health/conceptions/?lang=cy)

**Tabl 2. Achosion o feichiogi a chyfraddau beichiogi ymysg merched dan 18 oed fesul awdurdod unedol, Cymru, 2005-2008.**

Awdurdod Unedol	Nifer				Cyfraddau (a)			
	2005	2006	2007	2008 d.d.	2005	2006	2007	2008 d.d.
<b>Ynys Môn</b>	41	55	51	58	31.1	40.9	36.7	41.5
<b>Gwynedd</b>	85	91	106	82	40.4	43.1	49.2	38.0
<b>Conwy</b>	100	110	85	93	49.4	52.5	40.0	43.2
<b>Sir Ddinbych</b>	82	80	95	95	44.6	42.6	49.7	48.5
<b>Sir y Fflint</b>	115	100	124	104	40.5	34.2	41.1	35.1
<b>Wrecsam</b>	152	145	111	116	62.6	58.9	44.1	47.0
<b>Powys</b>	67	79	99	71	26.9	31.8	38.4	27.2
<b>Ceredigion</b>	41	44	44	37	33.4	35.5	32.9	27.1
<b>Sir Benfro</b>	90	113	105	115	38.2	46.6	42.7	46.1
<b>Sir Gaerfyrddin</b>	122	112	123	127	35.6	33.5	35.9	36.2
<b>Abertawe</b>	160	159	177	158	38.5	38.7	43.6	39.7
<b>Castell-nedd Port Talbot</b>	125	126	118	140	46.2	46.6	45.1	53.2
<b>Pen-y-bont ar Ogwr</b>	124	117	119	131	46.6	44.5	45.2	51.5
<b>Bro Morgannwg</b>	91	109	85	104	34.3	41.4	32.3	39.5
<b>Caerdydd</b>	245	263	289	286	41.3	44.4	49.5	48.7
<b>Rhondda Cynon Taf</b>	247	252	269	273	52.7	53.9	57.2	59.2
<b>Merthyr Tudful</b>	62	68	82	85	52.2	56.8	69.5	73.5
<b>Caerffili</b>	188	190	153	161	53.0	55.0	43.6	46.3
<b>Blaenau Gwent</b>	77	65	75	65	49.8	42.3	48.5	42.2
<b>Torfaen</b>	116	107	99	96	59.7	56.1	52.1	51.4
<b>Sir Fynwy</b>	53	62	65	51	29.5	35.0	35.8	28.1
<b>Casnewydd</b>	138	151	148	127	46.9	50.3	49.0	42.2
<b>Cymru</b>	<b>2,521</b>	<b>2,598</b>	<b>2,622</b>	<b>2,575</b>	<b>43.6</b>	<b>44.9</b>	<b>44.9</b>	<b>44.2</b>

(a) Cyfradd fesul 1,000 o ferched 15 - 17 oed  
d.d. dros dro

Noder: bydd y niferoedd cymharol isel yn ôl Awdurdod Unedol yn golygu y bydd y niferoedd yn amrywio o flwyddyn i flwyddyn

Ffynhonnell: Swyddfa Ystadegau Gwladol. Mae rhagor o wybodaeth am gyfraddau beichiogi ar gael yn:  
<http://cymru.gov.uk/topics/statistics/theme/health/conceptions/?lang=cy>

### Tabl 3: Cyfraddau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

Cyfraddau (fesul 100,000 o'r boblogaeth) yr adroddiadau labordai\* o gonorrhoea a chlamydia anogenhedlol drwy ryw yn ôl grŵp oedran, 2004-2008

Grŵp oedran									
Organeb	Blwyddyn	Rhyw	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Cyfanswm**	
Neisseria gonorrhoea	2004	M	73.89	17.00	3.71	1.16	0.53	12.09	
		B	102.21	49.66	20.47	9.02	0.51	23.60	
	2005	M	50.57	14.42	1.39	3.53	1.05	8.98	
		B	70.25	39.03	20.46	8.45	4.50	18.70	
	2006	M	48.19	23.46	4.17	0.60	0.00	9.86	
		B	67.59	41.38	22.98	12.79	0.98	19.10	
	2007	M	46.69	14.06	2.79	0.60	1.51	8.52	
		B	51.87	34.03	15.78	6.73	2.87	14.65	
	2008	M	41.91	10.86	5.20	1.20	0.00	7.70	
		B	42.36	22.71	9.03	13.92	1.42	11.56	
	Clamydia anogenhedlol***	2004	M	1,231.17	263.25	40.79	13.34	1.59	194.23
			B	428.53	185.30	36.56	15.64	4.08	86.58
		2005	M	1,203.83	234.39	43.97	11.19	2.62	190.34
			B	468.14	205.86	39.46	12.67	2.00	94.80
2006		M	1,146.23	238.69	36.56	10.13	2.05	184.34	
		B	473.64	197.87	55.74	15.84	4.42	98.22	
2007		M	1,096.80	223.93	30.71	8.43	2.02	176.35	
		B	479.96	204.72	45.85	18.96	4.30	99.04	
2008		M	1,156.81	237.43	42.58	7.83	1.50	187.87	
		B	578.93	236.36	52.16	19.97	4.73	117.14	

\* Ac eithrio adroddiadau labordy o Neisseria gonorrhoea a chlamydia anogenhedlol yn Ysbyty Brenhinol Casnewydd, Gwent, ac adroddiadau o glamydia anogenhedlol a ganfuwyd yn ysbytai Wrecsam, Pen-y-bont ar Ogwr a'r Fenni.

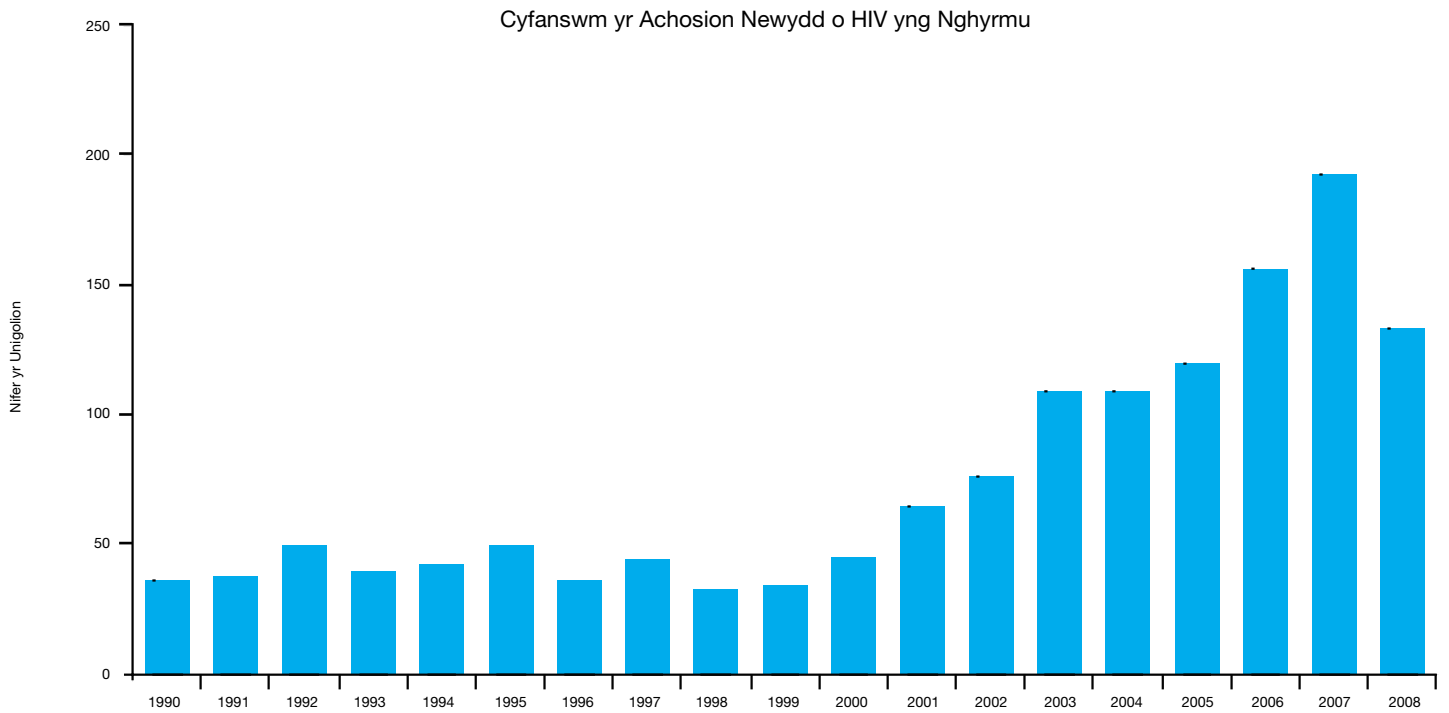
\*\* Defnyddiwyd cyfanswm y boblogaeth o ferched/dynion yn y Swyddfa Ystadegau Gwladol fel enwadur ar gyfer y cyfanswm. Er mwyn cyfrifo'r cyfraddau, defnyddiwyd yr amcangyfrifon canol blwyddyn a oedd yn cyfateb i bob blwyddyn benodol.

\*\*\* Yn cynnwys pob sbesimen anogenhedlol a gafodd ganlyniad positif am Chlamydia trachomatis neu Chlamydia spp.

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae rhagor o wybodaeth am STI ar gael yn:

[www.cymru.gov.uk/topics/statistics/theme/health/conceptions/?lang=cy](http://www.cymru.gov.uk/topics/statistics/theme/health/conceptions/?lang=cy)

## Diagram 1: Nifer yr achosion newydd o HIV yng Nghymru



Ffynhonnell: Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru. Mae rhagor o wybodaeth am HIV ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=457&pid=27685>