NICE National Institute for Health and Care Excellence

Dulliau atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor

Hydref 2005

Gorffennaf 2019

Dulliau atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor

Mae dulliau atal cenhedlu hirdymor yn rhai nad oes rhaid i chi feddwl amdanynt bob dydd na phob tro y byddwch yn cael rhyw, fel y byddai'n rhaid i chi ei wneud gyda'r Bilsen neu gondomau. Mae dulliau atal cenhedlu hirdymor yn cynnwys:

- dyfeisiau a gaiff eu gosod yn eich croth – dyfeisiau mewngroth (IUD) a systemau mewngroth hormonaidd (IUS)
- pigiadau atal cenhedlu
- mewnblaniadau o dan eich croen.

Gwneud penderfyniadau

Os ydych yn ystyried dulliau atal cenhedlu, dylech gael gwybodaeth am yr holl fathau gwahanol sydd ar gael, gan gynnwys rhai hirdymor. Dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Gallwch ddewis y dull atal cenhedlu sydd orau i chi, ar yr amod nad oes unrhyw reswm meddygol pam na ddylech ei gael.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dwedwch hynny wrth eich gweithiwr iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan Sexwise (a gynhelir gan Public Health England) wybodaeth am y gwahanol ddulliau atal cenhedlu ac mae'n eich helpu i'w cymharu.

Mae gwybodaeth am ddulliau atal cenhedlu hefyd ar gael ar wefan y GIG

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

ISBN: 978-1-4731-0720-5

© NICE 2019. All rights reserved. Subject to Notice of rights.