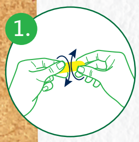
Beth yw tampon?

- Mae tamponau wedi eu creu o **ddeunydd tebyg i gotwm** sy'n cael ei gywasgu i **siâp bychan**. Rwyt ti'n eu gwisgo tu fewn i dy fagina ac maen nhw'n **amsugno hylif dy fislif** a dylet eu newid pob **4-8 awr**.
- Daw tamponau mewn **amrywiaeth o lefelau amsugnedd i weddu i dy lif** ac efallai y byddi di angen defnyddio hyd at **3 gwahanol lefel amsugnedd** i reoli dy fislif.
- Mae tamponau organig heb ddodwyr Lil-Lets wedi eu creu gyda **chotwm organig ardystiedig** ac maen nhw wedi eu **profi'n ddermatolegol**. **Mae Lil-Lets yn ehangu yr holl ffordd o gwmpas** i ffitio'n berffaith ac i ddiogelu rhag gollwng.

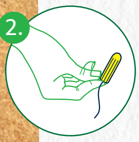
Beth yw'r gwahanol lefelau amsugnedd?

- Mae tamponau organig **regular** yn ddelfrydol ar gyfer **llif/dyddiau ysgafn i ganolig**.
- Mae tamponau organig **super** yn ddelfrydol ar gyfer **llif/dyddiau canolig i drwm**.
- Mae tamponau organig **super plus** yn ddelfrydol ar gyfer **llif/dyddiau trwm**.

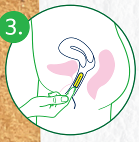
Sut i ddefnyddio ein tamponau heb ddodwyr:



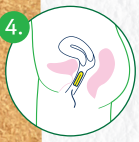
1. **Pilia'r tâp rhwygo aur** ar lapiwr y tampon i'w agor, yna datod a thynnu'r tampon. **Tynna'n ofalus ar y llinyn** i wneud yn siŵr ei fod yn sownd.



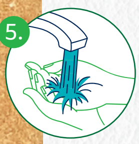
2. Gwna dy hun yn **gyfforddus** (rydyn ni'n argymell mynd i gwrcwd neu eistedd). Pen crwn y tampon yw'r top, felly rho hwn yn agoriad y fagina.



3. Gan anelu **at waelod dy gefn**, defnyddia dy fynegfys i arwain y tampon i mewn i dy fagina. Dalia i wthio nes i ti **gyrraedd dy figwrn**.



4. Byddi'n gwybod ei fod yn y **lle iawn** pan fyddi di'n **methu ei deimlo mwyach**. Os yw'n teimlo ychydig yn anghyfforddus, gwthia ychydig yn bellach a **phaid â phoeni, fedri di ddim ei wthio'n rhy bell!**



5. Dylai'r llinyn hongian tu allan i dy gorff yn barod i ti ei dynnu allan yn nes ymlaen. Yn olaf, **golcha dy ddwylo!**

Sut i Dynnu a Gwaredu:

1. I dynnu dy dampon, yn gyntaf golcha dy ddwylo. Ymlacia a thynnu'n ofalus ar y llinyn. Os yw'r tampon yn teimlo'n anodd ei dynnu, arhosa ychydig yn hirach cyn ei dynnu ond paid byth â'i adael yn hirach nag 8 awr.
2. Wedi i ti ei dynnu, gellir lapio'r tampon mewn papur tŷ bach a'i roi yn y bin. Cofia, yn y bin, nid i lawr y toiled!

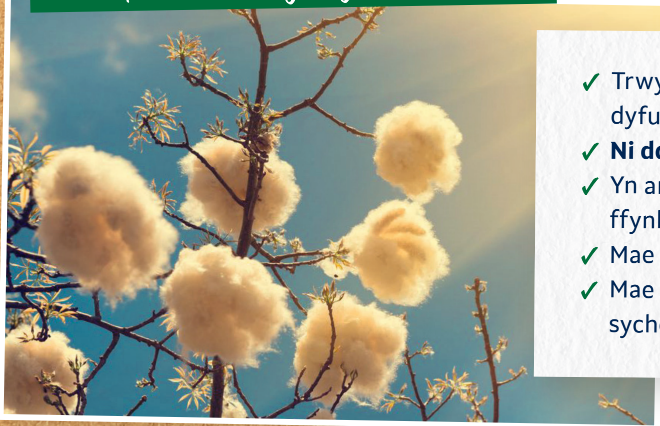
Rhywfaint o wybodaeth bwysig:
Mae yna salwch a elwir yn Syndrom sioc wenwynig neu TSS. Mae'n salwch prin iawn ond mae'n ddifrifol iawn ac yn gallu bod yn farwol. Mae'n effeithio ar % fechan iawn o'r boblogaeth, yn cynnwys dynion a menywod o bob oed. Gall pobl gael TSS o bethau fel llosgiadau, brathiadau gan bryfed neu ddefnyddio cynnyrch mewnol. Defnyddia'r amsugnedd isaf ar gyfer dy lif bob tro a newid dy dampon pob 4-8 awr. Darllena a chadwa'r daflen sydd yn dy baced o damponau.

Syml. Dibynadwy. Organig

Beth yw ystyr organig?

Yn ôl Cymdeithas y Pridd, sef corff ardystio organig mwyaf y Deyrnas Unedig, pan fyddi angen hawliadau cynaliadwyedd y galli ymddiried ynddynt, mae'n rhaid cael ardystiad organig!

Pam fod cotwm organig yn wahanol?



- ✓ Trwy greu **gwell pridd** a pheidio dibynnu ar fewnbynnau artiffisial i dyfu, gall cotwm organig gael **llai o effaith ar gynhesu byd eang**
- ✓ **Ni ddefnyddir cemegau** i reoli plâu ac afiechydon
- ✓ Yn aml bydd cnydau eraill yn cael eu tyfu gyda'r cotwm sy'n rhoi ffynhonnell sefydlog o fwyd i'r ffermwyr
- ✓ Mae addasu cnydau yn enetig wedi ei wahardd
- ✓ Mae cnydau organig yn **fwy gwydn** mewn sefyllfaoedd o lifogydd neu syched oherwydd y ffordd y rheolir y pridd

Gall unrhyw gynnyrch honni i fod yn organig, ond heb ardystiad, does dim ffordd o wybod os yw'n organig mewn gwirionedd. Mae yna ddwy safon ardystio ar gyfer tecstilau, chwilia am y logos hyn ar y pecyn...

Safon Tecstilau Organig Byd-eang (GOTS)

Y 'safon aur' ar gyfer tecstilau organig. Mae pob cam o'r gadwyn gyflenwi, o'r cae i'r cynnyrch terfynol, yn cael eu dilysu. Mae hefyd yn ystyried cyfrifoldeb rheolaeth amgylcheddol a chymdeithasol y cynhyrchwyr a'r masnachwyr.

GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD · GOTS ·

SOIL ASSOCIATION ORGANIC

- Rhaid i gynhyrchion sydd wedi eu cymeradwyo gan **GOTS** gynnwys **o leiaf 70% o ddeunydd ffibr organig**
- Fydd cynnyrch cymeradwy **GOTS fyth yn cynnwys cemegau niweidiol** a geir wrth gynhyrchu tecstilau arferol
- Mae cwmnïau cymeradwy **GOTS** yn **well i'r amgylchedd** (trwy reoli eu heffaith amgylcheddol, trwy gael safonau cymdeithasol uchel, trwy leihau ynni a thrwy adolygu eu defnydd o ddŵr)
- Mae **GOTS** yn golygu **amodau gwaith diogel**, dim gwahaniaethu a dim llafur plant
- **Mae cynnyrch cymeradwy GOTS** wedi cael **dilysiad o'r gadwyn gyflenwi gyfan,** rhaid i hyd yn oed y ffermydd gael ardystiad hyd at safon gyfreithiol gydnabyddedig.

Safon Cynnwys Organig (OCS)

Mae'r OCS yn dilysu fod y cynnyrch yn cynnwys deunydd sydd wedi ei dyfu'n organig, ond yn wahanol i GOTS **nid yw'n ystyried** y defnydd o gemegau nac unrhyw agweddau cymdeithasol nac amgylcheddol yn y broses gynhyrchu. Defnyddir y logo OCS 100 ar gyfer cynnyrch sy'n cynnwys 95% neu fwy o ddeunydd organig.

ORGANIC 100 content standard ©TextileExchange

Y gwahanol brosesau dilysu

Mae'r eitem wedi ei wneud gyda ffibrau organig ac wedi ei olrhain trwy'r gadwyn werth (y gadwyn ddeiliadaeth)