



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Perfformiad  
a Gwella  
Performance  
and Improvement



Beth yw

iechyd pelfis?

What's

pelvic health?



**Mae iechyd y pelfis yn golygu cadw organau a chyhyrau'r abdomen isaf i weithio'n iawn.**

Mae hyn yn cynnwys dy bledren, dy goluddyn, dy organau cenhedlu, a chyhyrau llawr y pelfis sy'n eu cynnal. Mae'n ymwneud â deall sut mae'r rhan hon o'r corff yn gweithio ac yn addasu trwy wahanol gyfnodau bywyd.

Dysga fwy amdanat ti dy hun a'r menywod yn dy fywyd

Sgania neu chwilia



Beth yw iechyd menywod Cymru?



**Pelvic health means keeping the organs and muscles in your lower tummy working well.**

This includes your bladder, bowel, genitals, and the pelvic floor muscles that support them. It's about understanding how this part of the body works and adapts through different phases of life.

Learn more about yourself and the women in your life.

Scan or search



What's women's health Wales?

