Tudalen Un

**PrEP i fenywod**

MAE UN BILSEN

UNWAITH Y DYDD

YN AMDDIFFYN RHAG HIV

Tudalen 2

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer pobl sy'n uniaethu fel menywod cydryweddol, trawsryweddol neu anneuaidd ac sy'n cael rhyw gyda dynion.

Mae HIV yn haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI). Gall PrEP ein hamddiffyn rhag HIV hyd yn oed os nad ydym yn defnyddio condomau.

Mae PrEP yn bilsen sy'n cynnwys dau gyffur HIV: tenofovir (TD) ac emtricitabine (FTC).

**Mae PrEP yn gweithio!**

Tudalen 3

**A yw PrEP yn iawn i mi?**

Mae PrEP yn gweithio, beth bynnag fo'ch rhyw, rhywioldeb neu ethnigrwydd.

Ond, yn gyntaf gwnewch yn siŵr bod gennych yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud penderfyniad am PrEP. Darllenwch fwy yma: [www.womenandprep.org.uk](http://www.womenandprep.org.uk)

Tudalen 4

**Menywod Traws a PrEP**

Mae PrEP yn amddiffyn menywod traws:

* sy'n cael rhyw gweiniol derbyngar, blaen (twll blaen) neu refrol
* sydd y partner mewnosodol yn ystod rhyw (top)
* p’un a ydych wedi cael llawdriniaeth *top* ai peidio.

Mae dewisiadau dosio yn dibynnu ar y math o ryw, ond yn gyffredinol argymhellir dosio dyddiol.

Cysylltwch â'r gwasanaethau hyn ar gyfer y gymuned draws ac anneuaidd:

[www.cliniq.org.uk/pep-prep](http://www.cliniq.org.uk/pep-prep)   
[www.dean.st/trans-non-binary](http://www.dean.st/trans-non-binary)

Tudalen 5

**PrEP a Hormonau**

Mae PrEP yn ddiogel iawn wrth gymryd hormonau sy'n cadarnhau rhywedd ac ar gyfer menywod cis sy'n cymryd HRT ar gyfer y menopos.

Mae PrEP yn ddiogel i'w ddefnyddio gyda phob dull atal cenhedlu hormonaidd (cylch, patsh, y bilsen neu fewnblaniad).

Tudalen 6

**PrEP a Beichiogrwydd**

Os ydych yn cynllunio beichiogrwydd neu ddim yn defnyddio dulliau atal cenhedlu, gall PrEP dyddiol amddiffyn rhag HIV.

Fodd bynnag, os byddwch chi'n feichiog, dywedwch wrth eich meddyg. Os ydych yn dal i wynebu risg o gael HIV, mae canllawiau'n argymell parhau â PrEP.

Mae PrEP dyddiol yn ddiogel iawn os ydych chi'n bwydo ar y frest / bwydo ar y fron. Nid yw'r lefelau isel o gyffuriau mewn llaeth y fron yn niweidiol.

Edrychwch ar: [www.womenandprep.org.uk](http://www.womenandprep.org.uk)

Defnyddiwch yr adnodd hwn i wirio a yw PrEP yn rhyngweithio ag unrhyw feddyginiaeth eraill rydych chi'n eu cymryd: [www.hiv-druginteractions.org/checker](http://www.hiv-druginteractions.org/checker)

Tudalen 6

**Gwaith Rhyw**

Gellir defnyddio PrEP wrth weithio yn y diwydiant rhyw, gan gynnwys porn. Mae llawer o weithwyr rhyw yn gofalu am eu hiechyd rhywiol ond efallai na fydd eu cleientiaid.

Bydd PrEP yn amddiffyn rhag HIV os ydych dan bwysau i beidio â defnyddio condomau.

Mae gwasanaethau arbenigol (heb stigma a barn) ar gael ac yn cael eu hargymell.

Ymunwch â'r gymuned o weithwyr rhyw: [www.uglymugs.org](http://www.uglymugs.org)

Tudalen 7

**Cael PrEP yn y DU**

Mae PrEP ar gael am ddim o glinigau iechyd rhywiol y GIG yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

Yn y dyfodol bydd mwy o lefydd i gael mynediad at PrEP, fel eich meddyg teulu a fferyllfeydd lleol.

*(CEFN)*

Tudalen 1

**Dechrau arni**

* Siaradwch â chynghorydd iechyd, meddyg neu nyrs yn eich clinig iechyd rhywiol.
* Rhaid i chi brofi am HIV. Sicrhewch ei fod yn brawf antigen/gwrthgorff o'r bedwaredd genhedlaeth neu'n PCR.
* Rhaid i chi brofi am hepatitis B. Mae'r cyffuriau yn PrEP yn weithredol yn erbyn HIV a hepatitis B.

Mae'r profion hyn am ddim mewn llawer o glinigau iechyd rhywiol y GIG os ydych yn dweud eich bod yn defnyddio PrEP.

Argymhellir profi am HIV a STIs eraill os ydych yn cael rhyw gyda PrEP neu hebddo.

Tudalen 2

**Sut i gymryd PrEP**

* Cymerwch un bilsen y dydd am saith diwrnod **cyn** cael rhyw.
* Daliwch ati i'w gymryd bob dydd.
* Os penderfynwch roi'r gorau i PrEP mae'n bwysig eich bod yn ei gymryd am saith diwrnod ar ôl y tro **diwethaf** i chi gael rhyw.
* **Awgrym:** Dewiswch yr amser gorau i gymryd PrEP a mynd i mewn i drefn.
* **Awgrym:** Gosodwch larwm sy’n ail-adrodd ar eich ffôn neu defnyddiwch Ap.

Tudalen 3

**Awgrym:** Defnyddiwch focs tabledi. Mae hon yn ffordd syml o wybod a ydych wedi cymryd neu wedi methu eich PrEP.

**Awgrym:** Os ydych chi'n anghofio cymryd pilsen ar amser, cymerwch ddos cyn gynted ag y gallwch. Mae dos hwyr yn well na dim dos.

Tudalen 4

Daliwch ati i gymryd PrEP am 7 diwrnod heb ryw cyn i chi stopio.

**Monitro**

Mae profion HIV rheolaidd yn hanfodol wrth gymryd PrEP.

Parhewch i brofi bob 3 i 4 mis ar gyfer HIV a STIs.

Bydd y clinig iechyd rhywiol yn cymryd eich gwaed i fonitro’ch arennau yn rheolaidd (mae pa mor aml yn amrywio ar gyfer gwahanol bobl).

Tudalen 5

**Sgîl-effeithiau PrEP**

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn cael sgîl-effeithiau. I'r rhai sydd yn, maent fel arfer yn ysgafn ac yn stopio o fewn ychydig ddyddiau. Bydd monitro rheolaidd yn gwirio am adweithiau mwy difrifol ond prin.

Mae ymwrthedd cyffuriau i PrEP yn isel iawn. Mae'r canllaw hwn yn ddefnyddiol er mwyn cael mwy o wybodaeth am ymwrthedd a sgîl-effeithiau: [www.i-base.info/guides/prep/pdf](http://www.i-base.info/guides/prep/pdf)

Tudalen 6

**Gall PrEP eich helpu i fwynhau bywyd heb boeni am HIV**

Tudalen 7

**Gwybodaeth**

[www.womenandprep.co.uk](http://www.womenandprep.co.uk)  
[www.i-base.info/prep-for-women](http://www.i-base.info/prep-for-women)  
[www.prepster.info/prep4women](http://www.prepster.info/prep4women)   
[www.iwantprepnow.co.uk](http://www.iwantprepnow.co.uk)   
[www.bhiva.org/prep-guidelines](http://www.bhiva.org/prep-guidelines)

I gael copïau wedi’u printio am ddim o'r daflen hon e-bostiwch Sophia Forum drwy [info@sophia.net](mailto:info@sophia.net) neu archebwch ar-lein (gan gynnwys y llyfryn 24 tudalen o hyd 'UK Guide to PrEP') o:  
<https://i-base.info/forms/order.php>

Sophia

i-base

[www.sophiaforum.net](http://www.sophiaforum.net)

Chwefror 2022 | Darluniau [www.marciemintrose.co.uk](http://www.marciemintrose.co.uk)