Mae canser yr ofari yn effeithio ar fenywod o bob cymuned.

Mae'n fwyaf cyffredin ymhlith merched rhwng 50 a 79 oed, ond gall effeithio ar unrhyw un sy'n cael ei eni ag ofarïau, ac ar unrhyw adeg mewn bywyd hefyd. Dylech hefyd fod yn ymwybodol nad yw profion sgrinio serfigol (ceg y groth) yn canfod canser yr ofari.

Sut i adnabod arwyddion o ganser yr ofari:

B **is for bloating that doesn't come and go**
Chwyddo nad yw'n mynd a dod

E **is for eating difficulty and feeling full more quickly**
Anhawster bwyta a theimlo'n llawn yn gyflymach

A **is for abdominal and pelvic pain you feel most days**
Poen yn yr abdomen a'r pelfis bob dydd

T **is for toilet changes in urination or bowel habits**
Newidiadau i'ch wrin neu goluddyn

Dyw llawer o fenywod ddim yn ymwybodol o'r arwyddion a'r symptomau hyn o ganser yr ofari. Mae'n llawer mwy tebygol mai rhywbeth llai difrifol yw achos y symptomau hyn, ond os ydyn nhw'n barhaus ac yn gwneud i chi boeni, siaradwch â'ch meddyg neu cysylltwch ag Ovacome.

Cofiwch

mai chi yw'r arbenigwr ar eich corff. Mae eich iechyd yn bwysig. Mae'n bwysig gweld meddyg os ydych chi'n profi symptomau.

Ovacome yw elusen cymorth canser ofarïaidd genedlaethol y DU. Ein nod yw lleihau unigedd, rhannu gwybodaeth, a chefnogi unrhyw un y mae'r afiechyd yn effeithio arno.

Os oes gennych chi gwestiynau, neu os ydych chi wedi cael eich effeithio gan ganser yr ofari, ffoniwch ein llinell gymorth ar 0800 008 7054.

Cewch ragor o wybodaeth a chefnogaeth ar ein gwefan: www.ovacome.org.uk.

Rydyn ni'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau, megis:

- **fforwm ar-lein 24 awr: healthunlocked.com/ovacome**
- **grwpiau cymorth: 0800 008 7054**
- **llyfrynnau sy'n cynnwys gwybodaeth ddibynadwy am ganser yr ofari: www.ovacome.org.uk/information**

Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, gallwch ffonio ein llinell gymorth a gofyn am gyfieithydd yn eich dewis iaith.

Arabic: **0121 647 6630**	Mandarin: **0121 647 6639**
Bengali: **0121 647 6631**	Polish: **0121 647 6633**
Cantonese: **0121 647 6638**	Punjabi: **0121 647 6634**
Gujarati: **0121 647 6632**	Romanian: **0121 726 4811**
Hindi: **0121 726 4810**	Urdu: **0121 647 6635**

Sylwch mai elusen yn y DU yw Ovacome a gall ond cynnig cyngor ar y GIG a gwasanaethau yn y DU.

ovacome..
ovarian cancer

Rhif yr elusen: 115968