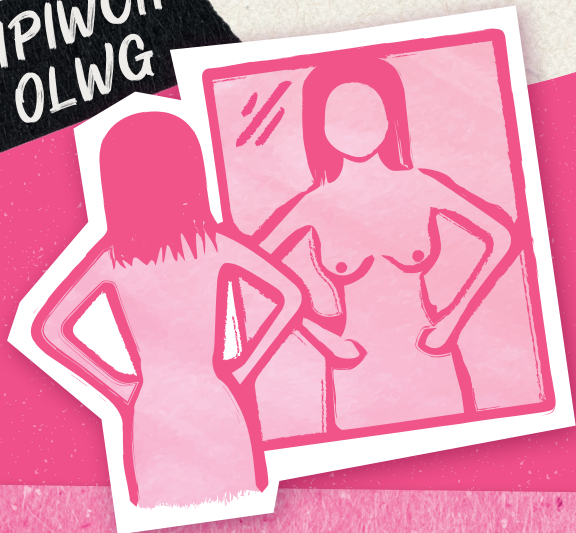


GWIRIWCH EICH **BREST**

EDRYCH TEIMLO
GWIRIO

NABOD NHW

CIPWCH
OLWG



Edrychwch ar eich bronnau yn y
drych, gyda'ch breichiau wrth eich
ochr ac wedi'u codi.

PADIAU
BYSEDD



Teimlwch y ddau bron a'r ardal o'i
amgylch, hyd at eich ceseiliau a'ch
esgryn coler. Defnyddiwch badiâu'ch
bysedd yn hytrach na'r blaenau.

CHWITH

A DE



Gwiriwch wrth i chi orwedd. Rhowch eich
llaw chwith y tu ôl i'ch pen a gwiriwch
eich bron chwith, yna ailadroddwch
ar yr ochr arall.

DWYLO
SEBONLLYD



Gwiriwch yn y gawod gyda
dwylo sebonllyd os yw
hynny'n haws i chi.

I wybod mwy am sut i
wirio a beth i edrych
amdano, ewch i:



tenovus
cancer care
gofal canser

TENOVUSCANCERCARE.ORG.UK/BREASTCHECK

Elusen Gofrestredig Rhif 1054015