

Dechrau'r
SGWRS...

Gadewch i ni SIARAD AM y menopos

Ffeithiau

Mae'r menopos yn broses naturiol. Mae pedwar cam allweddol y dylech chi fod yn effro iddyn nhw:

Cyn y menopos: Y cyfnod ym mywyd menyw cyn i unrhyw symptomau menopos ymddangos.

Perimenopos: Pan fydd menywod yn cael symptomau menopos oherwydd newid yn eu hormonau, ond yn dal i gael misglwyf. Gall y cam yma ddechrau o gwmpas 45 oed. Os yw'n dechrau cyn hynny, yna, menopos cynnar yw e. Cyn 40 oed, mae hyn yn cael ei weld fel annigonolrwydd ofarïaidd cynamserol (POI).

Y Menopos: Pan fydd menyw yn peidio â chael misglwyf am 12 mis yn olynol.

Ar ôl y menopos: Y cyfnod ym mywyd menyw ar ôl iddi beidio â chael misglwyf am 12 mis yn olynol.

Lles Corfforol/Emosiynol

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn wynebu'r menopos, gall rhai o'r elfennau isod fod yn gyfarwydd:

- Chwysu yn y nos
- Methu â chysgu
- Anhawster cofio
- Pryder
- Libido isel

Pam mae hi'n bwysig i ni drafod y menopos?

Os ydych chi'n byw neu'n gweithio gyda menyw sy'n wynebu'r menopos neu'n cymdeithasu â hi, mae'n bosibl ei bod hi eisiau i chi wybod ambell beth. O ganlyniad i leihad yn lefel yr hormonau:

- Gall lefel hunanhyder ostwng yn ystod y menopos
- Gall anghofio pethau a methu â chanolbwyntio fod yn frawychus ac mae llawer o fenywod yn teimlo allan o reolaeth ac yn poeni
- Gall anghofio geiriau wneud i rywun deimlo'n lletchwith
- Gall methu â chysgu effeithio ar y gallu i weithredu o ddydd i ddydd
- Gall gorbryder arwain at deimlo'n anobeithiol

Sut mae mynd ati i drafod y pwnc?

Mae menopos yn bwnc personol iawn:

- **Ceisiwch ddeall:**
Os ydych chi'n aelod o'r teulu, yn ffrind neu'n gydweithiwr, cofiwch am y menopos a'i effeithiau.
- **Gwrandewch:**
Byddwch yn gydymdeimladol ac yn amyneddgar a meddwl beth allwch chi ei wneud i wella pethau.
- **Ysgogwch newid:**
Ceisiwch greu cartref neu weithle sy'n cydnabod y menopos ac yn galluogi pawb i'w ddeall, beth bynnag bo'i oed neu'i ryw.

Os oes angen help arnoch chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod, y cam nesaf yw cael gafeal ar gymorth:

Ar gyfer gweithwyr Cyngor Rhondda Cynon Taf:

Gofynnwch am atgyfeiriad i weld y Nyrs Iechyd a Lles Galwedigaethol ynghylch lles yn y gwaith.

RCT Source:

Ewch i Ganllawiau Menopos Cyngor Rhondda Cynon Taf sydd ar RCT Source.

Ceisiwch gymorth gan eich Meddyg Teulu:

Ewch i weld eich meddyg teulu. Bydd e neu hi yn gallu cadarnhau'r menopos drwy ystyried eich oedran a'ch symptomau ac a ydych chi'n dal i gael misglwyf.

Atgyfeirio:

Gan ddibynnu ar y symptomau clinigol, gall meddyg teulu atgyfeirio menywod i Glinig Menopos Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Bro Morgannwg.

**Ydych chi neu rywun
rydych chi'n ei adnabod
yn wynebu'r Menopos?**

