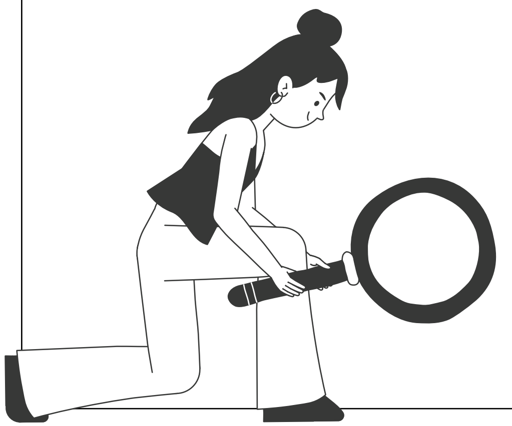
Pam dysgu mwy?

Mae dysgu am y corff a phrofiadau menywod yn helpu i greu byd mwy cefnogol, gwybodus a chyfartal i bob un ohonom, ac yn rhoi'r offer i ferched aros yn iach drwy gydol eu hoes.

Mae llawer mwy i'w wybod am iechyd menywod. Ac nid oes rhaid iddo fod yn embaras nac yn frawychus.



Dysga fwy am menopos a sut mae'n e ffeithio ar y menywod yn dy fywyd

Sgania neu chwilia

Beth yw iechyd menywod?

Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. Gofynnwch i'ch nyrs ysgol.
This leaflet is also available in English. Ask your school nurse.

GIG CYMRU NHS WALES
Perfformiad a Gwella
Performance and Improvement

Beth yw menopos?

Menopos yw pan fydd mislif yn dod i ben oherwydd newid yn lefelau hormonau.

Beth yw'r menopos?

Efallai dy fod wedi clywed am y menopos gan aelodau o dy deulu neu drwy gyfryngau cymdeithasol.

Mae'r menopos yn rhan arferol o fywyd menyw, a bydd (ar ryw adeg!) yn digwydd i unrhyw un sydd â mislif. Y rhan fwyaf o'r amser, mae'n effeithio ar bobl rhwng 45 a 55 oed, ond mewn rhai achosion, gall ddigwydd yn gynharach. Fel arfer, mae'r menopos yn digwydd fel rhan naturiol o heneiddio, ond gall hefyd ddigwydd am resymau eraill, fel llawdriniaeth i dynnu'r ofarïau (oofforectomi), triniaethau canser fel cemotherapi, neu eneteg. Weithiau nid yw'r achos yn hysbys.

Mae'r menopos yn golygu 'y cyfnod mislif olaf' ac mae'n cael ei ddiagnosio pan fydd mislif menyw wedi dod i ben am o leiaf 12 mis. Cyn hynny, fodd bynnag, mae'r perimenopos, sef pan all lefelau'r hormonau yn y corff fynd i fyny ac i lawr. O ganlyniad i'r hormonau newidiol hyn, gall pobl brofi pob math o symptomau.

Er bod hanner y boblogaeth yn profi'r menopos a'r perimenopos, maent yn effeithio ar bawb yn wahanol. Gall achosi symptomau fel pyliau o wres, chwysu yn y nos, a newidiadau mewn hwyliau neu ganolbwyntio.

Beth yw'r symptomau?

Mae symptomau'n newid o berson i berson, gan fod pawb yn wahanol! Nid oes gan rai pobl symptomau amlwg iawn, tra bod eraill yn profi symptomau difrifol iawn sy'n cael effaith ar eu bywyd bob dydd.

Mae Symptomau Corfforol yn cynnwys:

- anhawster cysgu (a elwir hefyd yn anhunedd),
- sychder y fagina,
- newidiadau mewn chwant rhywiol (a elwir hefyd yn libido),
- problemau gyda'r bledren, fel yr angen i fynd i'r tŷ bach yn amlach,
- pyliau o wres a chwysu yn y nos,
- niwl yr ymennydd, sy'n golygu na alli di feddwl yn glir ac mae gennyt anhawster canolbwyntio,
- poenau yn y cymalau a phoenau yn y cyhyrau,
- croen coslyd,
- a magu pwysau.

Cyn iddynt stopio, gall mislifau hefyd newid, gan ddod yn drymach ac yn agosach at ei gilydd, neu'n ysgafnach ac ymhellach ar wahân.

Mae symptomau iechyd meddwl yn cynnwys:

- Newidiadau mewn hwyliau
- Gorbryder ac iselder
- Blinder

Mae symptomau'n amrywio o ran pa mor hir y maent yn para; mae rhai'n para am ychydig fisoedd, tra bod eraill yn parhau am flynyddoedd ac angen triniaeth hirdymor. Mae pawb yn wahanol, ac mae hynny'n iawn. Ond mae cymorth hefyd i'r rhai sydd ei angen.

Pa driniaethau sydd yna?

Mae yna lawer o opsiynau triniaeth a all helpu menywod i reoli symptomau'r menopos.

Mae rhai enghreifftiau'n cynnwys Therapi Amnewid Hormonau (HRT), y gall y meddyg ei ragnodi os oes angen, neu Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT), a all helpu pobl i reoli symptomau.

Yn ogystal, mae cael diet iach, peidio ag ysmygu, cyfyngu ar alcohol ac ymarfer corff i helpu i gadw pwysau iach yn fuddiol iawn ac yn helpu i reoli llawer o'r symptomau.