

Hawdd ei Ddeall

Cadw'n iach yn ystod y perimenopos a'r menopos

Llyfryn 3: Beth allwch chi ei wneud i deimlo'n well



Hydref 2023

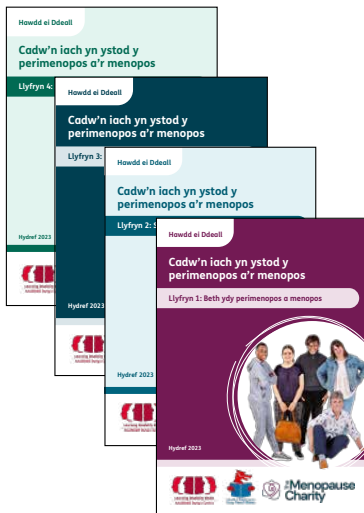
Am y llyfryn yma



Dyma lyfryn hawdd ei ddeall. Efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau anodd yn feddwl ar **dudalen 21**.



Mae pedwar llyfryn am gadw'n iach yn ystod y perimenopos a'r menapos:

- **Llyfryn 1: Beth ydy perimenopos a menapos**
- **Llyfryn 2: Symptomau**
- **Llyfryn 3: Beth rydych chi'n gallu ei wneud i deimlo'n well**
- **Llyfryn 4: Siarad â'ch meddyg**

Beth sydd yn y llyfryn hwn

Beth rydych chi'n gallu ei wneud i deimlo'n well.....	4
Pethau sy'n gallu helpu gyda pyliau poeth	5
Pethau sy'n gallu helpu gyda chwysu yn y nos	6
Symud mwy os ydych chi'n gallu.....	8
Bwyta'n dda.....	10
Yfed dŵr	12
Cysgu'n dda	12
Bod yn dawel.....	14
Yfed llai o alcohol a stopio ysmegu.....	16
Meddyliwch am therapi amnewid hormonau (HRT)	18
Darganfod mwy	19
Geiriau anodd.....	21
Diolch.....	22

Beth rydych chi'n gallu ei wneud i deimlo'n well



Mae yna lawer o ffyrdd i helpu'ch hun pan fyddwch chi mewn perimenopos a menapos.



Mae'r syniadau yn y llyfryn yma yn gallu eich helpu gyda'ch **symptomau**.



Mae **symptomau** yn arwyddion bod rhywbeth yn digwydd yn eich corff.



Rydych chi'n gallu dysgu mwy am **symptomau** perimenopos a menapos yn **Llyfryn 2: Symptomau**.

Pethau sy'n gallu helpu gyda pyliau poeth



- Gwisgwch ddillad ysgafn.



- Gwisgwch haenau o ddillad, fel eich bod yn gallu tynnu rhywfaint i ffwrdd pan fyddwch chi'n cynhesu.



- Ceisiwch beidio â chael bwyd sbeislyd, alcohol na diodydd poeth.



- Yfwch ddŵr neu yfwch ddiodydd oer bob dydd. Yfwch 6 i 8 cwpan.



- Gwnewch eich ystafell yn oerach.

Pethau sy'n gallu helpu gyda chwysu yn y nos



- Peidiwch â chael diodydd poeth cyn i chi gysgu.



- Gwisgwch ddillad nos ysgafn i'r gwely.



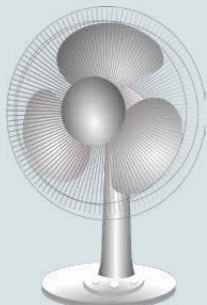
- Defnyddiwch gynfasau cotwm ar eich gwely.



- Defnyddiwch duvet neu flanced ysgafn.



- Gwnewch eich ystafell wely yn oerach yn y nos



- Defnyddiwch wyntyll.



- Efallai y byddwch angen ymolchi yn fwy aml.

Symud mwy os ydych chi'n gallu



Efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig, yn drist, a dydych chi ddim eisiau gwneud ymarfer corff. Os ydych chi'n gallu, mae symud eich corff yn gallu bod yn dda i'ch iechyd. Mae'n gallu helpu i wella rhai **symptomau**.



Os ydych chi'n gallu, ceisiwch symud eich corff am 30 munud, 5 gwaith yr wythnos.



Rydych chi'n gallu gwneud pethau fel cerdded, beicio, nofio neu ddawnsio. Gwnewch bethau hwyliog sy'n gwneud i chi symud.

Mae symud eich corff yn gallu eich helpu i:



- cysgu'n well



- cadw eich esgyrn yn gryf



- cadw eich cyhyrau'n heini



- bod yn hapus



- cadw eich pwysau'n iach.

Bwyta'n dda



Mae'r bwydydd cywir yn gallu eich gwneud chi'n llai blinedig a rhoi mwy o egni i chi.



Mae angen bwyd da ar eich esgyrn i aros yn gryf.



Er mwyn bod yn iach yn y dyfodol, ceisiwch gadw eich pwysau yn iach. Mae hyn yn gallu bod yn fwy anodd nag o'r blaen.

Mae diet cytbwys yn meddwl:



- Llawer o ffrwythau, llysiau a grawnfwydydd



- Rhai cnau, pysgod ac olewau



- Ychydig o gig, wyau, llaeth, halen, siwgr a **bwydydd wedi'u prosesu**.

Bwydydd wedi'u prosesu ydy pan fydd unrhyw fwydydd ffres yn cael eu newid mewn rhyw ffordd. Efallai y byddan nhw yn cael eu golchi, eu coginio, eu rhoi mewn tun neu yn cael eu rhewi.

Er enghraifft, llaeth gwartheg pan fydd yn cael ei droi'n gaws. Porc pan fydd yn cael ei droi'n selsig.

Mae'n meddwl pethau fel bara, bisgedi, selsig a phrydau microdon.



Efallai y byddwch chi'n gweld bod rhai **bwydydd wedi'u prosesu** yn gwneud eich **symptomau** yn waeth.

Yfed ddŵr



Yfwch 6 i 8 cwpan o ddŵr y dydd. Mae hyn yn helpu'ch croen, eich gwallt a'ch corff i gadw'n iach.

Cysgu'n dda



Mae cysgu'n dda bob nos yn eich helpu i gadw'n iach.



Os ydych chi ddim yn cysgu digon, dydy eich ymennydd ddim yn gweithio mor dda. Mae wyth awr o gwsg yn well na phedair awr.

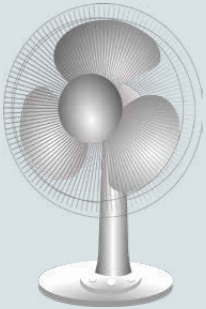


Os na chewch chi ddigon o gwsg, efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy dryslyd ac yn anghofus.



Mae cwsg yn dda i'ch corff cyfan a'ch llesiant.

Mae'r pethau yma yn gallu eich helpu i gysgu'n well:



- Gwnewch eich ystafell wely yn oerach. Peidiwch â bod yn rhy boeth pan fyddwch chi'n cysgu.



- Ceisiwch fynd i gysgu a deffro ar yr un pryd bob dydd, gan gynnwys ar y penwythnos.



- Ceisiwch beidio ag yfed coffi ac alcohol. Fe fydd coffi yn eich cadw'n effro. Efallai y bydd alcohol yn eich helpu i gysgu'n fwy cyflym, ond dydy e ddim yn rhoi cwsg da i chi.



- Peidiwch â chymryd cyffuriau anghyfreithlon. Maen nhw'n gallu bod yn ddrwg i chi ac ar gyfer eich cwsg.

Bod yn dawel



Mae llawer o bobl yn teimlo'n bryderus, yn drist, ac mewn hwyliau drwg.

Rhai pethau sydd yn gallu helpu:



- Arafu. Cymerwch amser bob dydd i eistedd neu i orwedd ac anadlu. Sylwch ar sut rydych chi'n teimlo a beth sydd o'ch cwmpas. Mae rhai pobl yn galw hyn **yn fyfyrrio**. Mae yna rai apiau sydd yn gallu eich helpu i wneud hyn.



- Ceisiwch ddod o hyd i amser i chi'ch hun. Gwnewch bethau sy'n eich gwneud chi'n hapus fel darllen, garddio neu ganu.



- Arhoswch gyda ffrindiau neu deulu. Efallai nad ydych chi eisiau gweld pobl, ond gallai bod gyda nhw fod yn dda i chi.

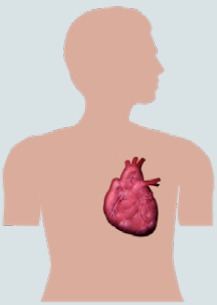


- Gofynnwch am help. Os ydych chi'n teimlo'n drist, siaradwch â rhywun sydd yn gallu eich helpu. Siaradwch â'ch teulu a'ch ffrindiau, gofalwr neu nyrs.

Yfed llai o alcohol a stopio ysmegu



Mae'r pethau yma yn ddrwg i'ch iechyd ac i'ch **symptomau**.



Mae alcohol yn gallu niweidio'ch calon, eich afu, eich esgyrn a'ch hwyliau.



Mae hefyd yn gallu gwneud i chi roi pwysau ymlaen a theimlo'n fwy trist.



Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n waeth pan fyddan nhw yn yfed alcohol.



Maen nhw'n cael mwy o byliau poeth a phyliau poeth gwaeth ac maen nhw'n cael cur pen ac maen nhw'n cysgu'n wael.



Peidiwch ag ysmegu. Mae ysmegu yn ddrwg i chi. Mae'n gallu eich gwneud chi'n sâl gyda:

- problemau'r galon
- cancr
- esgyrn gwan.



Mae ysmegu yn gallu gwneud i chi gael pyliau poeth yn fwy aml.

Meddyliwch am therapi amnewid hormonau (HRT)



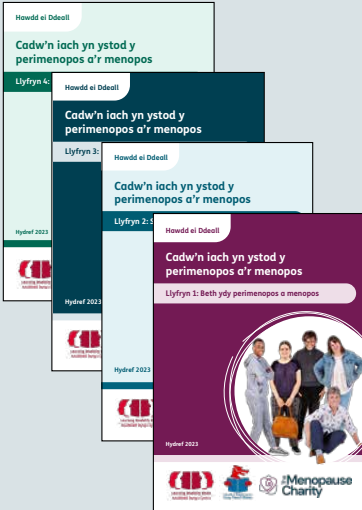
Mae HRT yn feddyginiaeth sydd yn gallu helpu rhai pobl i deimlo'n well pan fydd ganddyn nhw **symptomau**.



Rydych chi'n gallu gofyn i'ch meddyg am hyn.
Rydych chi'n gallu dysgu mwy am HRT yn **Llyfryn 4: Siarad â'ch meddyg**.

Darganfod mwy

Rydych chi'n gallu darllen pob un o'r pedwar llyfryn hawdd ei ddeall am gadw'n iach yn ystod y perimenopos a'r menopos:



- **Llyfryn 1: Beth ydy perimenopos a menopos**
- **Llyfryn 2: Symptomau**
- **Llyfryn 3: Beth rydych chi'n gallu ei wneud I deimlo'n well**
- **Llyfryn 4: Siarad â'ch meddyg**

Rydych chi'n gallu darganfod mwy ar y gwefannau yma hefyd:



www.themenopausecharity.org



www.ftww.org.uk/menopause



www.111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/menopause



www.womens-health-concern.org



www.menopausesupport.co.uk



www.rockmymenopause.com

Geiriau anodd

Bwydydd wedi'u prosesu

Bwydydd wedi'u prosesu ydy pan fydd unrhyw fwydydd ffres yn cael eu newid mewn rhyw ffordd. Efallai y byddan nhw yn cael eu golchi, eu coginio, eu rhoi mewn tun neu wedi eu rhewi.

Er enghraifft, llaeth gwartheg pan fydd yn cael ei droi'n gaws. Porc pan fydd yn cael ei droi'n selsig.

Mae'n meddwl pethau fel bara, bisgedi, selsig a phrydau microdon.

Symptomau

Mae symptomau yn arwyddion bod rhywbeth yn digwydd yn eich corff.

Diolch



Mae'r llyfrynnau yma wedi cael eu hysgrifennu gan [Hawdd ei Ddeall Cymru](#).



Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth gan [The Menopause Charity](#).



Gyda chefnogaeth gan [Fair Treatment for the Women of Wales](#).



Diolch i [Pobl yn Gyntaf Cwm Taf](#) am wirio'r llyfrynnau hyn.



[I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.](#)

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247.](#)