

Hawdd ei Ddeall

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

Llyfryn 1: Beth ydy perimenopos a menopos



Hydref 2023

Am y llyfryn yma

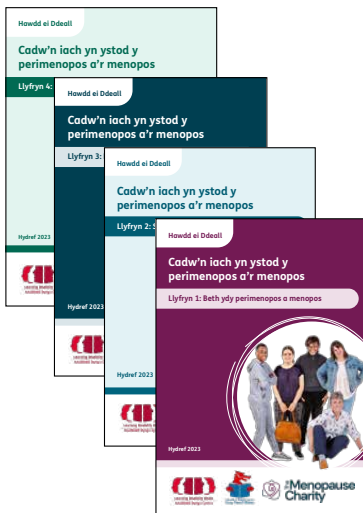


Dyma lyfryn hawdd ei ddeall. Efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



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 15**.

Mae pedwar llyfryn 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**

Beth sydd yn y llyfryn hwn

| | |
|--|-----------|
| Beth ydy'r menopos? | 4 |
| Menopos cynnar | 6 |
| Beth ydy perimenopos? | 7 |
| Beth mae hormonau yn ei wneud | 9 |
| Oestrogen | 9 |
| Progesteron | 10 |
| Testosteron | 10 |
| Darganfod mwy | 12 |
| Geiriau anodd | 15 |
| Diolch | 16 |

Beth ydy'r menapos?



Fe fydd y menapos yn digwydd i bob menyw. Mae'n rhan naturiol o fynd yn hŷn.



Dydy rhai pobl sy'n cael **mislif** ddim yn hoffi cael eu galw'n fenywod. Fe fydd unrhyw un sy'n cael **mislif** yn mynd trwy'r menapos rhyw ddiwrnod.



Mislif ydy pan fyddwch chi'n gwaedu o'ch fagina, sydd rhwng eich coesau. Mae hyn yn digwydd unwaith y mis.



Mae'r gair menapos yn meddwl nad ydych chi'n cael mwy o **fislif**. Rydych chi yn y menapos pan nad ydych chi wedi cael unrhyw **fislif** am flwyddyn.



Rydych chi'n stopio cael **mislif** a dydych chi ddim yn gallu gwneud babi wedyn. Mae hyn yn digwydd oherwydd bod eich corff yn stopio gwneud wyau a rhai **hormonau**.



Mae eich corff yn gwneud **hormonau**. Mae **hormonau** yn dweud wrth wahanol rannau o'ch corff beth i'w wneud a phryd i'w wneud.



Mae'r rhan fwyaf o fenywod a phobl gyda **mislif** yn cyrraedd y menopos yn 51 oed. Mae'n gallu bod yn fwy cynnar neu yn fwy hwyr.

Menopos cynnar

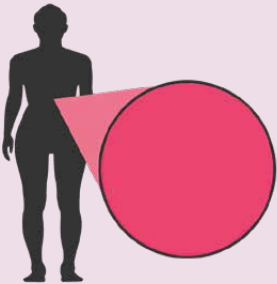


Y menopos cynnar ydy pan fydd y menopos yn digwydd cyn eich bod chi yn 45 oed.

Mae'n gallu digwydd oherwydd pethau fel:



- Syndrom Down
- Clefyd Addison
- Llawdriniaeth ar eich ofariau. Mae eich ofariau y tu mewn i'ch corff. Mae ofariau yn gwneud ac yn storio wyau.
- Triniaeth canser
- Neu Diabetes math 1



Beth ydy perimenopos?



Cyn menopos, mae eich corff yn gwneud llai o wyau a **hormonau**. Mae hyn yn digwydd yn araf, felly efallai na fyddwch chi yn sylwi ar y dechrau. Mae'r amser yma yn cael ei alw yn **perimenopos**.



Fel arfer mae'n dechrau digwydd pan fyddwch chi tua 45 oed. Mae'n gallu bod yn fwy cynnar neu yn fwy hwyr.



Mae'n gallu para am ychydig fisoedd neu dros 10 mlynedd. Mae perimenopos fel arfer yn para tua 7 mlynedd.



Rydych chi'n gallu cael babi o hyd os ydych chi'n cael rhyw yn ystod perimenopos.



Yn ystod perimenopos, mae eich **mislif** yn newid, ac efallai y byddwch chi'n cael **symptomau**.

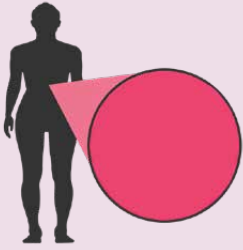


Mae **symptomau** yn arwyddion bod rhywbeth yn digwydd yn eich corff.

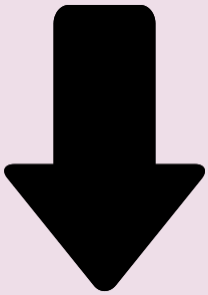


Rydych chi'n gallu dysgu mwy am y **symptomau** yn **Llyfryn 2: Symptomau**.

Beth mae hormonau yn ei wneud

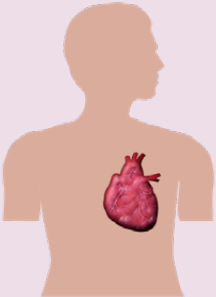


Mae **hormonau** yn dweud wrth wahanol rannau o'ch corff beth i'w wneud a phryd i'w wneud. Er enghraifft, mae **hormon** o'r enw **inswlin** yn dweud wrth eich corff sut i ddefnyddio siwgr ar gyfer egni.



Mae eich corff yn eu gwneud llai o'r **hormonau** yma yn ystod perimenopos:

Oestrogen



Mae hyn yn helpu'ch calon a'ch gwaed i gadw'n iach a'ch esgyrn i aros yn gryf.

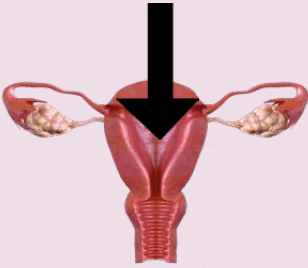


Mae'n helpu eich ymennydd i weithio'n dda ac yn gwella eich hwyliau.



Mae'n stopio eich llygaid a'ch fagina rhag mynd yn sych.

Progesteron



Mae hyn yn tewhau leinin eich croth. Eich croth ydy'r rhan y tu mewn i'ch corff lle mae babanod yn tyfu.



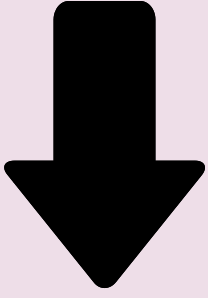
Dim ond pobl sy'n cael eu geni fel menywod sydd â chroth.



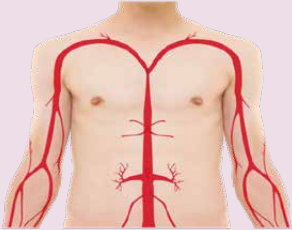
Os nad ydych chi'n feichiog, mae rhywfaint o leinin eich croth yn dod i ffwrdd. Mae hyn yn diflannu yn ystod eich **mislif**.



Mae Progesteron hefyd yn helpu eich cwsg a'ch hwyliau.



Yn ystod perimenopos mae eich corff yn araf yn gwneud llai o'r **hormonau** yma. Weithiau mae hyn yn gallu achosi problemau iechyd wrth i chi fynd yn hŷn, fel:



- Osteoporosis - Mae eich esgyrn yn gwanhau ac yn torri'n hawdd.

- Clefyd cardiofasgwlaidd - dydy eich calon na'ch pibellau gwaed ddim yn gweithio'n dda.



- Diabetes - dydy eich siwgr gwaed ddim yn normal ac mae hynny yn eich gwneud yn sâl.

- Dementia - Rydych chi'n anghofio llawer ac yn mynd yn ddryslyd.

- Iselder - Rydych chi'n teimlo'n drist iawn am amser hir.



Testosteron

Mae hyn yn helpu'ch cyhyrau, eich cof, eich gallu i ganolbwyntio ar bethau, a'ch egni.

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/cy/menopause



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



www.womens-health-concern.org



www.menopausesupport.co.uk



www.rockmymenopause.com

Geiriau anodd

Hormonau

Mae eich corff yn gwneud hormonau. Mae hormonau yn dweud wrth wahanol rannau o'ch corff beth i'w wneud a phryd i'w wneud.

Mislif

Mislif ydy pan fyddwch chi'n gwaedu o'ch fagina, sydd rhwng eich coesau. Mae hyn yn digwydd unwaith y mis.

Symptomau

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

Diolch



Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

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



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



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



Cwm Taf People First

Diolch i [Pobl yn Gyntaf Cwm Taf](#) am ddarllen y llyfrynnau yma.



Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

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

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247.](#)