

Hawdd ei Ddeall

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

Llyfryn 2: Symptomau

Hydref 2023



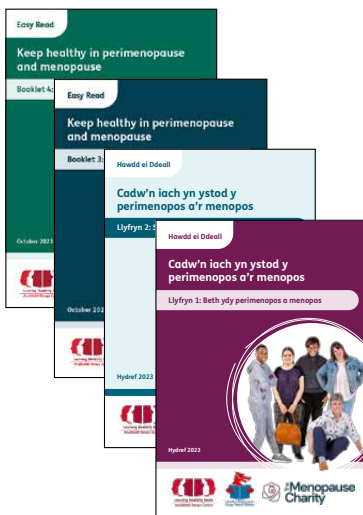
Am y llyfryn yma



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 19**.



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

Symptomau perimenopos.....	4
Y symptomau mwyaf cyffredin rydych chi'n gallu eu cael	6
Newidiadau i'ch mislif	6
Pyliau o wres	8
Chwysu yn y nos	9
Newidiadau i'ch hwyliau.....	10
Problemau cysgu	10
Mae'n anodd cofio a chanolbwyntio ar bethau	11
Symptomau eraill.....	12
Symptomau wedi'r menopos	16
Darganfod mwy	17
Geiriau anodd.....	19
Diolch.....	20

Symptomau perimenopos



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



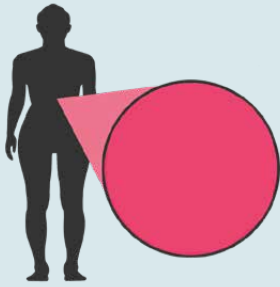
Yn ystod y perimenopos efallai y byddwch yn cael ychydig o **symptomau**, neu lawer o **symptomau**.



Efallai na fyddwch chi'n cael dim **symptomau**. Neu efallai na fyddwch chi'n cael eich poeni ganddyn nhw.



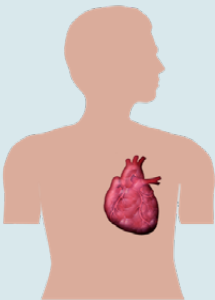
Mae'r **symptomau'n** wahanol i bawb. Efallai y byddwch chi'n cael rhai neu bob un o'r **symptomau** yma ar wahanol adegau.



Mae llawer o bethau yn gallu newid wrth i'ch lefelau **hormonau** newid.



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.



Hyd yn oed os mai dim ond ychydig o **symptomau** sydd gennych chi, rydych chi mewn mwy o berygl o gael y canlynol:

- esgyrn gwan a
- problemau.

Y symptomau mwyaf cyffredin rydych chi'n gallu eu cael

Newidiadau i'ch mislif



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



Newidiadau i'ch mislif yw'r prif arwydd eich bod yn y perimenopos

Efallai y byddwch chi yn cael:



- **Mislif** ysgafn - rydych chi'n gwaedu llai ac am gyfnod byrrach.
- **Mislif** trwm - rydych chi'n gwaedu mwy ac am gyfnod hirach.
- **Mislif** afreolaidd - rydych chi yn cael mislif yn fwy aml neu'n llai aml nag arfer.



Yn olaf, fe fydd eich **mislif** yn gorffen. Pan dydych chi ddim wedi cael unrhyw **fislif** am flwyddyn, rydych chi wedi cyrraedd y menopos.



Mae rhai cyflyrau iechyd a meddyginiaethau yn gallu:

- Stopio eich **mislif**.
- Neu gwneud i chi gael **mislif** llai neu ysgafnach.



Er enghraifft, mae atal cenhedlu yn gallu newid neu stopio eich **mislif**. Atal cenhedlu ydy'r feddyginiaeth rydych chi'n gallu ei gymryd i stopio dod yn feichiog.



Mae hyn yn gallu meddwl na fyddwch chi'n sylwi ar newidiadau i'ch **mislif**.



Fel arfer y prif arwydd eich bod yn y perimenopos ydy eich mislif yn newid.



Os oes gennych chi symptomau perimenopos eraill, fel y rhai sydd yn cael eu rhestru nesaf, siaradwch â'ch meddyg.

Pylliau o wres



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n boeth yn gyflym iawn.



Mae'n gallu digwydd yn eich wyneb, eich gwddf, y frest a'r corff. Efallai y byddwch chi hefyd yn chwysu llawer ac yn mynd yn goch yn yr wyneb.

Chwysu yn y nos



Efallai y byddwch chi'n chwysu llawer pan fyddwch chi'n cysgu.



Efallai y bydd eich dillad nos neu gynfasau yn gwlychu o'ch chwys. Efallai y bydd angen i chi eu newid.



Mae chwysu yn y nos yn ei gwneud hi'n anodd cysgu'n dda. Mae'n gallu gwneud i chi ddeffro'n fwy aml a gwneud i chi deimlo'n oer ar ôl chwysu.

Newidiadau i'ch hwyliau



Efallai y byddwch chi'n teimlo hwyliau gwahanol pan fyddwch chi yn y perimenopos. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n ddig, yn drist, yn poeni neu'n crio mwy.



Mae hyn yn gallu ei gwneud hi'n anodd dod ymlaen â phobl eraill ag eraill.

Problemau cysgu



Efallai y byddwch chi yn teimlo'n flinedig ac yn cael trafferth cysgu am lawer o resymau. Er enghraifft, oherwydd chwysu yn y nos neu oherwydd eich bod yn teimlo'n bryderus.



Mae hyn yn gallu eich gwneud yn flinedig ac yn flin y diwrnod nesaf.

Mae'n anodd cofio a chanolbwyntio ar bethau

Pan fydd rhai **hormonau** yn gostwng mae'n gallu gwneud i chi:



- teimlo'n ddryslyd



- anghofio pethau

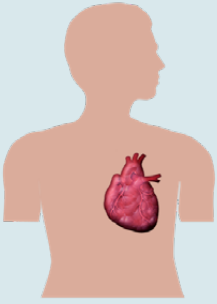


- neu'n cael trafferth canolbwyntio ar bethau, fel darllen.



Mae hyn yn aml yn cael ei alw yn **meddwl pŵl**.

Symptomau eraill



Mae eich calon yn curo'n gyflym neu'n galed.



Rydych chi'n teimlo'n flinedig neu'n wan.



Rydych chi'n teimlo'n benysgafn.



Mae eich pen yn brifo mwy.



Fe fyddwch chi yn drymach neu'n fwy.



Mae eich cyhyrau a'ch cymalau yn brifo.



Rydych chi'n ei chael hi'n anodd anadlu.



Mae angen i chi wneud pi-pi yn fwy aml, neu rydych chi'n gollwng rhywfaint o bi-pi drwy ddamwain.



Mae eich fagina yn sych neu'n brifo neu'n cosi.



Rydych chi'n cael mwy o heintiau yn eich fagina neu'ch pledren. Mae eich pledren yn eich corff ac mae'n storio eich pi-pi.



Mae eich croen, eich ceg a'ch llygaid yn mynd yn sych.



Mae eich gwallt yn cwmpo allan neu'n mynd yn fwy tenau.



Rydych chi'n teimlo'n drist.



Rydych chi'n teimlo'n ofnus neu'n bryderus.



Dydych chi ddim eisiau rhyw ddim mwy.



Mae'r symptomau yma yn gallu newid dros amser. Efallai y byddwch chi'n rhoi'r gorau i gael pyliau poeth, ond yn dechrau teimlo'n drist neu'n bryderus.

Symptomau wedi'r menopos



Y menopos ydy pan nad ydych wedi cael mislif am flwyddyn.



Ar ôl hynny, rydych chi yn y cyfnod ôl-menopos. Mae rhai pethau fel pyliau poeth a chwysu yn y nos yn gwella.



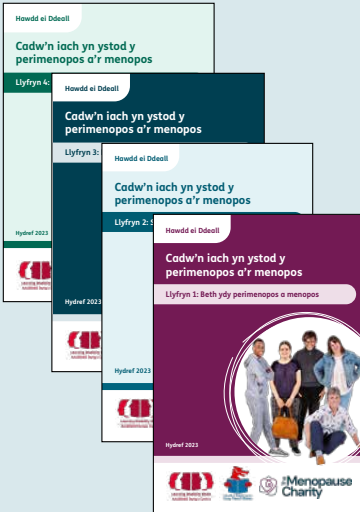
Efallai y bydd gennych symptomau am tua pedair blynedd ar ôl y menopos. I rai pobl, efallai na fydd y symptomau'n diflannu.



Efallai y byddwch chi'n teimlo pethau newydd, fel problemau cysgu, teimlo'n flinedig, neu gael sychder yn eich fagina.

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



Mae'r llyfrynau 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](#).



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



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

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247.](#)