

Hawdd ei Ddeall

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

Llyfryn 4: Siarad â'ch meddyg



Hydref 2023

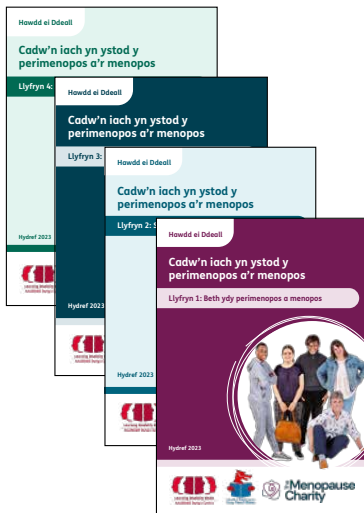
Am y llyfryn yma



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 20**.



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

Siarad â'ch meddyg	4
Triniaeth gan eich meddyg	11
1. Therapi Amnewid Hormonau (HRT)	12
2. Triniaethau ar gyfer fagina sych.....	15
3. Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)	15
4. Tabledi i helpu i wella eich hwyliau	15
5. Clinigau menopos	16
Cofiwch	17
Darganfod mwy	19
Geiriau anodd.....	22
Diolch.....	23

Siarad â'ch meddyg



Rydych chi'n gallu siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs arferol am y perimenopos a'r menopos.



Weithiau mae'n gallu bod yn anodd siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs am **symptomau** y:

- perimenopos
- a'r menopos.



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



Efallai y bydd llawer o resymau am hyn. Er enghraifft:

- rydych yn iau na'r oedran arferol i gael **symptomau**
- neu efallai y byddwch chi'n teimlo'n swil yn siarad amdany'n nhw.

I'ch helpu i siarad â'ch meddyg neu fferylllydd:



- Rydych chi'n gallu gofyn i gael siarad â meddyg teulu.



- Rydych chi'n gallu gofyn am feddyg neu nyrs sydd â diddordeb arbennig mewn iechyd menywod neu'r menopos.



- Rydych chi'n gallu gofyn am apwyntment hirach. Fe fydd hyn yn rhoi mwy o amser i chi siarad am eich **symptomau**.



- Rydych chi'n gallu dod â rhywun gyda chi i gael cefnogaeth.



- Rydych chi'n gallu mynd â **Llyfryn 2: Symptomau** gyda chi. Mae hyn yn gallu eich helpu i siarad am eich symptomau. Rydych chi'n gallu rhoi cylch o amgylch y **symptomau** sydd gennych chi neu eu ticio.



- Rydych chi hefyd yn gallu mynd â'r llyfryn yma gyda chi, i'ch helpu i siarad am driniaeth.

Cyn i chi fynd i'ch apwyntment, efallai y bydd yn help i:



- Edrych ar y rhestr o **symptomau** yn **Llyfryn 2: Symptomau**, i weld pa rai sydd gennych chi.



- Cadw golwg ar sut rydych chi'n teimlo. Ysgrifennwch hyn i lawr ac ewch â'ch nodiadau gyda chi.



- Siarad â ffrind neu ofalwr am eich **symptomau**. Efallai y byddwch eisiau i'ch ffrind neu ofalwr fynd gyda chi i'ch apwyntment i helpu i egluro pethau.



- Efallai y byddwch eisiau ysgrifennu rhai cwestiynau i'w gofyn i'r meddyg.

Efallai y bydd eich meddyg yn:



- Gofyn am eich **mislif** ac unrhyw **symptomau** eraill sydd gennych chi. Fel pyliau poeth neu chwysu yn y nos.



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



- Siarad am bethau rydych chi'n gallu eu gwneud i deimlo'n well.



- Dweud wrthy ch chi am feddyginiaeth i helpu ac unrhyw risgiau wrth ei gymryd.



- Gwneud yn siŵr eich bod wedi cael eich **archwiliad iechyd blynyddol**. Mae hwn yn archwiliad iechyd rydych chi'n gallu ei gael bob blwyddyn yn eich meddygfa. Does dim rhaid i chi fod yn sâl i gael un. Mae'n dda mynd bob blwyddyn, mae'n eich helpu i gadw'n iach.



- Edrych ar eich pwysedd gwaed.



- Os ydych chi o dan 45 oed, efallai y bydd eich meddyg yn cymryd gwaed oddi wrthych chi. Mae hyn er mwyn edrych ar eich **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.



Fel arfer, mae eich meddyg yn gallu dweud wrthych chi eich bod wedi cychwyn y perimenopos heb wneud unrhyw brofion:

- os oes gennych chi lawer o symptomau
- os ydych chi tua 50 mlwydd oed.

Triniaeth gan eich meddyg



Mae hi bob amser yn well mynd at eich meddyg i edrych ar eich **symptomau**.



Efallai y byddwch chi yn gallu rheoli **symptomau** eich perimenopos heb feddyginiaeth.



Os yw eich **symptomau** yn wael iawn neu yn eich stopio rhag gwneud pethau, efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu'r triniaethau canlynol.

1. Therapi Amnewid Hormonau (HRT)



HRT ydy meddyginiaeth sydd yn gallu eich helpu gyda **symptomau**. Mae'n rhoi'r **hormonau** rydych chi wedi'u colli yn ôl i chi. Mae'r math a'r maint cywir o HRT yn gallu gwneud eich **symptomau** 'n well.



Os ydych chi am gymryd HRT rydych chi'n gallu gofyn i'r meddyg amdano.



Rydych chi'n gallu dechrau cymryd HRT yn ystod perimenopos. Rydych chi'n gallu parhau i gymryd HRT os ydych chi wedi mynd heibio'r menopos.



Rydych chi'n gallu cymryd HRT mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n gallu bod yn:

- gel neu chwistrell sy'n mynd ar eich croen
- glwt rydych chi yn ei roi ar eich corff
- neu pilsen rydych chi'n ei lyncu.



Rydych chi'n gallu cymryd HRT mewn mwy nag un ffordd. Er enghraifft, rydych chi'n gallu cael gel oestrogen a philsen progesteron



Os oes gennych chi groth ac rydych chi'n cymryd oestrogen, mae'n rhaid chi hefyd gymryd progesteron.



Mae hyn er mwyn stopio leinin eich croth rhag mynd yn drwchus. Os yw leinin eich croth yn mynd yn drwchus, mae hyn yn gallu achosi problemau iechyd.



Rydych chi a'ch meddyg yn gallu dewis yr un sy'n gweithio orau i chi.



Ar ôl ychydig wythnosau o gymryd HRT, mae pyliau poeth a chwysu yn y nos fel arfer yn gorffen.



Fe fydd **symptomau** eraill yn gwella'n araf dros amser.



Os ydych chi'n dal i deimlo'n wael ar ôl 3 mis o HRT, siaradwch â'ch meddyg. Efallai y byddan nhw'n newid faint neu pa fath o HRT rydych chi'n ei gymryd.

2. Triniaethau ar gyfer fagina sych



Eli, geliau neu fodrwy neu dabled i'w rhoi y tu mewn i'ch fagina i helpu gyda sychder.

3. Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)



Mae hyn yn meddwl siarad â rhywun sydd â hyfforddiant arbennig. Mae'n gallu:

- Helpu chi i deimlo'n well os ydych chi'n teimlo'n drist neu'n bryderus.
- Helpu chi i ddeall beth rydych chi'n ei feddwl a'i deimlo.
- Dysgu chi sut i ddelio â'ch teimladau'n well.



4. Tabledi i helpu i wella eich hwyliau

5. Clinigau menapos



Weithiau, efallai y bydd y meddyg am eich rhoi ar restr aros i fynd i glinig menapos. Dyma lle mae meddygon menapos.



Maen nhw yn gallu helpu os ydy eich **symptomau**'n wael, neu os ydych chi angen triniaethau gwahanol. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros am ychydig.

Cofiwch



Eich dewis chi ydy pa driniaeth rydych chi yn ei gael. Rydych chi'n gallu siarad am yr opsiynau gyda'ch meddyg.



Os na fyddwch chi yn cael beth rydych ei eisiau ar yr ymweliad cyntaf, ceisiwch eto.



Os nad ydych chi'n hapus, rydych chi'n gallu gofyn am gael siarad â meddyg arall yn eich clinig. Mae'n gallu bod yn help i fynd â rhywun gyda chi i helpu i egluro'ch teimladau.



Mae'r menopos yn rhan naturiol o fynd yn hŷn i bob menyw a pherson sydd â **mislif**.



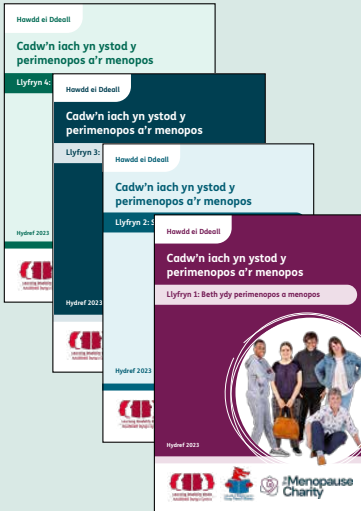
Mae 'r **symptomau**'n wahanol i bawb.



Siaradwch â rhywun os ydych chi angen help.

Darganfod mwy

Rydych chi'n gallu darllen pob un o'r 4 llyfryn hawdd ei ddeall am gadw'n iach mewn perimenopos a 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

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



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



Gyda chefnogaeth gan y [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.](#)