



**Ombwdsmon
Ombudsman**
Cymru • Wales

Polisi Menopos

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn y Gymraeg.
This document is also available in Welsh.

Cynnwys

1. Datganiad Polisi.....	3
2. Pum Nod y Polisi	4
3. Diffiniadau	5
4. Symptomau Posib	5
5. Eich cefnogi chi	6
6. Cefnogi cydweithiwr yn ystod y menopos	8
7. Cefnogi Rheolwyr	8
8. Mentoriaid Menopos	8
9. Addasiadau rhesymol	9
10. Monitro, adolygu a chyhoeddi	9
Atodiad I	10
Atodiad II	11
Atodiad III	16
Atodiad IV	19

1. Datganiad Polisi

- 1.1 Mae Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru (OGCC) wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd gwaith cynhwysol a chefnogol i'r holl staff. Amgylchedd a dull gweithredu sy'n dangos ymrwymiad i godi ymwybyddiaeth, annog eiriolaeth a darparu gwybodaeth i'r rhai y mae'r menopos yn effeithio arnynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Yn bwysig, mae'r wybodaeth hon yn berthnasol i'r rhai sy'n profi'r menopos, eu Rheolwyr a chydweithwyr eraill.
- 1.2 Nid yw hwn yn bolisi ar gyfer menywod 40 a 50 oed, dynion traws neu bobl anneuaidd â chroth; mae ar gyfer y swyddfa gyfan, gan ei fod yn effeithio ar y gymdeithas ehangach. Nod y polisi hwn yw egluro a normaleiddio beth sy'n digwydd, pam mae'n digwydd a sut y gallwn ni i gyd helpu ein gilydd drwy'r broses.
- 1.3 Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974) yn ei gwneud hi'n ofynnol i gyflogwyr sicrhau iechyd, diogelwch a lles pob gweithiwr. O dan y Ddeddf, mae'n ofynnol i ni, fel cyflogwr, gynnal asesiadau risg a ddylai ystyried unrhyw risgiau penodol i fenywod yn y menopos. Mae gennym dempled asesu risg y menopos a ddefnyddir gennym yn benodol at y diben hwn.
- 1.4 Mae Deddf Cydraddoldeb (2010) yn gwahardd gwahaniaethu yn erbyn pobl ar sail 'nodweddion gwarchodedig' penodol sy'n cynnwys rhyw, oedran ac anabledd. Gall cyflyrau sy'n gysylltiedig â'r menopos ddod o dan y Ddeddf Cydraddoldeb gyda'r angen i wneud addasiadau rhesymol. Mae Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (Cymru) yn rhoi dyletswydd gyfreithiol ar Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru i ystyried sut y gall gyfrannu'n gadarnhaol at gymdeithas decach drwy roi sylw dyledus i ddileu gwahaniaethu anghyfreithlon, hyrwyddo cyfle cyfartal a meithrin cysylltiadau da rhwng pobl sy'n rhannu 'nodwedd warchodedig' a'r rhai nad ydynt.
- 1.5 Nid yw'r Polisi hwn yn contractiol ac nid yw'n rhan o delerau ac amodau cyflogaeth.

2. Pum Nod y Polisi

2.1 Mae 5 nod i'r polisi hwn:

1. Rydym yn cefnogi amgylchedd parchus a chynhwysol lle y gall staff gael sgysiau agored a chyfforddus am y menopos.
2. Byddwn yn cefnogi staff mewn ffordd sy'n briodol i'w hanghenion. Cydnabod y gall symptomau sy'n gysylltiedig â'r menopos ddigwydd dros nifer o flynyddoedd, y gallant fod yn wahanol o berson i berson ac amrywio o ran difrifoldeb.
3. Byddwn yn codi ymwybyddiaeth ac yn darparu hyfforddiant i'r holl staff a Rheolwyr am symptomau posib y menopos a sut gallant gefnogi aelodau eu tîm yn briodol.
4. Byddwn yn edrych ar opsiynau i helpu staff gynnal cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith a chynnig cymorth llesiant drwy ein darpariaethau llesiant.
5. Byddwn yn sicrhau bod unrhyw wybodaeth bersonol y byddwch yn ei rhannu â'ch Rheolwr yn cael ei thrin yn gwbl gyfrinachol.

2.2 Rydym yn cydnabod bod y menopos yn effeithio ar gyfran sylweddol o'n poblogaeth waith fyd-eang ac y gall ddigwydd ar unrhyw adeg mewn bywyd, naill ai'n digwydd yn naturiol neu'n cael ei gymell gan ymyriad meddygol. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae hyn yn digwydd rhwng 45 a 55 oed a gall symptomau fod yn wanychol ac yn barhaus am flynyddoedd, pryd bynnag y bydd hyn yn digwydd.

2.3 Mae'r menopos yn wahanol i bawb. Byddwn yn eich cefnogi chi, yn ôl yr angen, wrth i chi fynd drwy'r newidiadau hyn.

2.4 Mae Atodiad I yn egluro effaith hormonaidd y menopos.

3. Diffiniadau

- 3.1 Mae 3 cham penodol.

Perimenopos

- 3.2 Yr amser sy'n arwain at ddiwedd eich mislifoedd pan fydd newidiadau'n dechrau digwydd, megis mislifoedd afreolaidd neu symptomau eraill y menopos. Gall hyn fod flynyddoedd cyn y menopos.

Y Menopos

- 3.3 Cyfnod biolegol mewn bywyd pan nad ydych wedi cael mislif am 12 mis olynol. Fel arfer bydd hyn yn digwydd rhwng 45 a 55 oed. Yr oedran cyfartalog i gyrraedd y menopos yw 51. Fodd bynnag, gall fod yn gynt neu'n hwyrach na hyn oherwydd llawdriniaeth, salwch, neu'n dilyn triniaethau fel cemotherapi neu radiotherapi. Gelwir hyn yn menopos Cynamserol ac mewn amgylchiadau o'r fath, mae'n bosib na fyddwch yn profi perimenopos.

Ar ôl y menopos

- 3.4 Dyma'r adeg ar ôl i'r menopos ddigwydd, gan ddechrau pan nad yw'r rhai sy'n cael mislif wedi cael mislif am ddeuddeg mis yn olynol.

4. Symptomau Posib

- 4.1 Mae symptomau'r menopos yn amrywio'n fawr a gallant fod yn gorfforol neu'n seicolegol. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol na fydd pawb sy'n mynd drwy'r menopos yn sylwi ar bob symptom, na hyd yn oed angen help neu gymorth. Fodd bynnag, mae hyd at 75% yn profi rhai symptomau a gellid ystyried 25% yn ddifrifol.
- 4.2 Gall symptomau cyffredin gynnwys pyliau o wres, chwysu yn y nos, diffyg canolbwyntio, cur pen, blinder, pyliau o banig, mislif trwm/ysgafn, pryder a cholli hyder. Ceir rhestr lawn o'r symptomau yn Atodiad II.

5. Eich cefnogi chi

I unrhyw un sy'n dioddef o symptomau'r menopos

Mae'n fater i bob un ohonom

- 5.1 Mae'n gyfrifoldeb ar bob un ohonom i gael gwared ar stigma'r menopos. Mae'n ddigwyddiad naturiol sy'n digwydd i 50% o'r boblogaeth, a pho fwyaf y byddwn ni'n siarad amdano, y mwyaf normal y bydd yn dod, gan achosi llai o gywilydd. Rydyn ni'n eich annog i siarad â'ch rheolwyr a'ch cydweithwyr ynghylch sut rydych chi'n teimlo a sut gallan nhw helpu i'ch cefnogi chi. Helpwch bobl i ddeall y symptomau trafferthus sydd gennych. Os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus yn siarad â'ch rheolwr llinell, siaradwch â chydweithiwr rydych chi'n ymddiried ynddo, un o'n Mentoriaid Menopos neu'r Partner Busnes Adnoddau Dynol, er mwyn i ni allu eich helpu i lywio drwy'r trafodaethau. Mae Atodiad III yn rhoi manylion triniaeth a chymorth.

Asesiad Risg

- 5.2 Pan fyddwch yn rhoi gwybod i'ch Rheolwr eich bod yn profi symptomau, bydd asesiad risg yn cael ei gwblhau. Efallai y bydd hyn yn cael ei wneud gan eich Rheolwr, Mentor Menopos neu'r Partner Busnes Adnoddau Dynol. Bydd canlyniadau'r asesiad risg a'r cynllun gweithredu dilynol yn sail i'r Pasbort Llesiant.

Pasbort Llesiant

- 5.3 Mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb personol dros ein hiechyd. Mae sawl ffordd o reoli'r menopos ac mae'n ddewis personol o ran sut mae'r symptomau'n cael eu rheoli. Os ydych chi'n profi'r menopos, nid ydym am i chi ddioddef yn dawel. Rydym yn eich annog i ddefnyddio'r adnoddau a awgrymir yn y polisi hwn, gofyn am gyngor meddygol a bod yn agored gyda ni am y symptomau rydych chi'n eu profi, yn enwedig os yw eich symptomau'n achosi problemau yn y gwaith.
- 5.4 Os ydych chi'n teimlo bod eich symptomau'n achosi problemau yn y gwaith, mae'n bwysig eich bod yn codi hyn gyda'ch rheolwr llinell neu'r Partner Busnes Adnoddau Dynol er mwyn cwblhau asesiad risg a datblygu Pasbort Llesiant (cynllun gweithredu). Mae'r Pasbort yn rhoi manylion unrhyw addasiadau rhesymol y cytunwyd arnynt rhyngoch chi a'ch rheolwr llinell fel ffordd o ymdopi â symptomau. Mae'r Pasbort yn gysylltiedig â chi ac os byddwch yn trosglwyddo i dîm arall, rhoddir copi i'ch Rheolwr newydd. Mae hyn yn golygu na fyddwch o dan bwysau i egluro'r hyn y cytunwyd arno'n flaenorol, gan y bydd unrhyw drefniadau'n cael eu nodi yn eich Pasbort Llesiant.

Gweithio'n hyblyg

- 5.5 Mae gennym eisoes bolisi gweithio'n hyblyg ac mae gennym y gallu i weithio gartref, a gobeithiwn y bydd yn helpu. Does dim oriau gwaith craidd, ac felly, os ydych chi'n teimlo y byddech chi'n hoffi dechrau ychydig yn hwyrach am eich bod wedi cael cwsg anesmwyth, dylech godi hyn gyda'ch rheolwr.

Dillad Cyfforddus

- 5.6 Nid oes gennym god gwisg ffurfiol, ond pan fyddwch yn y swyddfa, mae croeso i chi wisgo'r dillad sydd fwyaf cyfforddus i chi. Yn aml, mae'n gallu bod yn well gwisgo ffibr naturiol a dillad llac.

Diffodd camerâu

- 5.7 Er ein bod yn annog a bod yn well gennym i staff fod a'u camerâu ymlaen ar gyfer galwadau fideo, rhaid i chi deimlo'n gyfforddus ac os ydych chi'n poeni am byliau o wres, nid oes angen i chi fod â'ch camera ymlaen.

Dŵr yfed oer

- 5.8 Wrth weithio ar y safle, bydd poteli gwydr o ddŵr oer iawn ar gael ac yn cael eu storio yn yr oergelloedd, yn benodol ar gyfer y rhai sy'n dioddef o symptomau'r menopos

Amgylchedd gwaith oer braf

- 5.9 Pan fyddwch yn gweithio ar y safle, gallwch ofyn am le penodol i weithio sy'n fwy cyfforddus i chi a byddwn yn hwyluso hynny lle bo modd. Gallwn hefyd ddarparu ffan desg i chi, ar gyfer gweithio yn y swyddfa ac ar gyfer gweithio gartref. Ar hyn o bryd mae gennym gawod ar gael ar y safle, y gallwch ei defnyddio os hoffech oeri'ch corff yn ystod y dydd.

Cymorth Allanol

- 5.10 Gall staff ddefnyddio'r gwasanaeth cwnsela allanol, sy'n wasanaeth hunanatgyfeirio, os ydynt yn teimlo y byddai'n eu helpu. Ar ben hynny, gellir trefnu atgyfeiriad iechyd galwedigaethol lle byddai'n helpu i nodi mesurau cefnogi penodol, rheoli symptomau neu addasiadau rhesymol priodol.

Gwybodaeth

- 5.11 Mae digon o adnoddau defnyddiol ar gael i chi eu defnyddio i ddeall mwy am y menopos a sut gallwch chi lywio drwyddo yn y ffordd orau i chi. Mae Atodiad IV yn darparu rhestr o'r adnoddau sy'n cael eu hargymell.

6. Cefnogi cydweithiwr yn ystod y menopos

- 6.1 Rydym am i'r holl staff fod yn wybodus ac yn gefnogol i gydweithwyr a allai fod yn profi symptomau'r menopos. Mae'r ffordd rydyn ni'n ymddwyn ac yn siarad â'n gilydd yn bwysig. Mae ein Gwerthoedd yn bwysig i ni ac mae disgwyl i bob un ohonom drin ein gilydd â pharch ac ymddwyn yn garedig, gyda sensitifrwydd, cydnabyddiaeth a dealltwriaeth. Rhaid i ni osgoi gwneud tybiaethau ac os bydd cydweithiwr yn rhannu gwybodaeth bersonol â ni, rhaid cadw hyn yn gyfrinachol, oni bai fod y cydweithiwr yn rhoi caniatâd i chi ei rannu.
- 6.2 Bydd yr holl staff yn dilyn hyfforddiant Ymwybyddiaeth o'r Menopos er mwyn dangos dealltwriaeth o'r menopos a'r effaith y gall ei chael.

7. Cefnogi Rheolwyr

- 7.1 Disgwylir i reolwyr ddangos dealltwriaeth a bod yn ffynhonnell gwybodaeth sylfaenol. Nid ydym yn disgwyl i Reolwyr fod yn arbenigwyr ond rydym am i staff allu cael sgwrs gefnogol gyda'u Rheolwr. Byddwn yn cefnogi Rheolwyr drwy ddarparu hyfforddiant, gwybodaeth arlein a chymorth ymarferol o ddydd i ddydd i ddelio â staff. Mae'n orfodol i bob Rheolwr ymgymryd â hyfforddiant ymwybyddiaeth.

8. Mentoriaid Menopos

- 8.1 Bydd gan Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru Fentoriaid Menopos yn eu lle i weithredu fel eiriolwyr ar ran unrhyw aelod o staff sy'n mynd drwy unrhyw gyfnod o'r menopos. Mater i'r aelod o staff fydd cysylltu â'r Mentor Menopos os ydynt yn teimlo bod angen cymorth a chefnogaeth arnynt. Rôl "eiriolwr" yn y sefyllfa hon yw cefnogi'r aelod o staff ond hefyd archwilio a chytuno ar yr hyn a allai helpu'r aelod o staff a'i godi o bosib gyda rheolwr llinell ar ran yr aelod o staff (os yw'n teimlo nad yw'n gallu gwneud hynny ei hun).

9. Addasiadau rhesymol

- 9.1 Ar ôl i aelodau o staff ddatgan bod eu symptomau'n effeithio ar eu gwaith a bod ganddynt Basbort Llesiant, mae'n bwysig ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i gefnogi a chynnig opsiynau i leihau'r effaith yn y gweithle. Gallai profi'r menopos arwain at ystyried bod gennych chi anabledd, os bydd y symptomau'n para y tu hwnt i 12 mis, a dyna pam y gall Rheolwyr wneud addasiadau rhesymol.
- 9.2 Nid yw'r menopos yn cael ei grybwyll yn benodol yn y Ddeddf Cydraddoldeb – ond oherwydd natur y menopos, mae'n gysylltiedig â nodweddion gwarchodedig oed, ailbennu rhywedd a rhyw yn ogystal ag anabledd, os yw'r symptomau wedi cael effaith sylweddol ar iechyd cyflogai am 12 mis neu fwy.
- 9.3 Os yw absenoldeb salwch rheolaidd yn debygol, oherwydd symptomau'r menopos a'u bod wedi'u hardystio gan feddyg teulu, efallai y byddai'n briodol ystyried yr absenoldebau hynny fel cyflwr parhaus a bod y sbardunau'n cael eu haddasu'n unol â hynny. Os bydd aelod o staff yn absennol oherwydd y perimenopos neu'r menopos, ni ddylid cynnwys yr absenoldebau hynny fel sbardunau ar gyfer rhybudd disgyblu. Dylid gofyn am gyngor gan y Partner Busnes Adnoddau Dynol yn yr achosion hyn.
- 9.4 Dylai rheolwyr gytuno â'r aelod o staff ar sut i gyfleu unrhyw addasiadau rhesymol i'w cydweithwyr, er mwyn osgoi unrhyw wrthdaro neu rwystredigaeth yn deillio o ddiffyg ymwybyddiaeth.

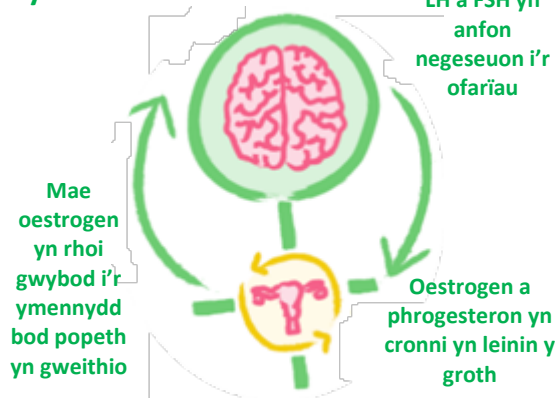
10. Monitro, adolygu a chyhoeddi

- 10.1 Caiff y Polisi hwn ei adolygu pob dwy flynedd a'i gyhoeddi'n fewnol ac yn allanol.
- 10.2 Gellir anfon unrhyw ymholiadau am y ddogfen hon at rheolipolisi@ombwdsmon.cymru

Yr Wyddoniaeth

I egluro effaith hormonaudd y menopos, mae'n ddefnyddiol cymryd cam bach yn ôl i egluro'r mislif a'r cylch mislif er mwyn cael cyd-destun. Mae'r cliw yn y gair 'cylch.' Mae merched yn cylchredeg hormonau drwy'r llif gwaed ac o amgylch eu corff bob mis, gan anfon signalau pwysig o un lle i'r llall, gan roi 'cyfarwyddiadau' i'r gwahanol organau i bob pwrpas.

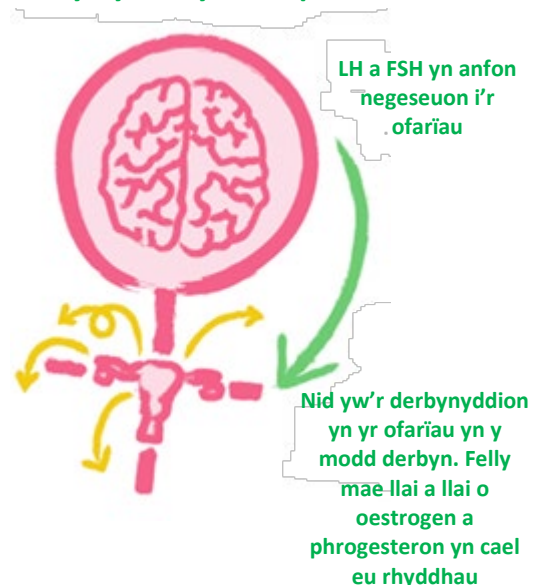
Cylch Mislif



Mae hormonau, sy'n cael eu disgrifio'n aml fel 'negeswyr cemegol', yn rhan allweddol o sut mae popeth yn ein corff yn gweithio gyda'i gilydd. Ac yn ystod y mislif, mae rhyngweithio hollbwysig rhwng hormonau'n digwydd. Mae'r ymennydd yn rhyddhau hormonau [hormon lwteneiddiol (LH) a hormon sy'n ysgogi'r ffoligl (FSH)] i ysgogi'r ofariau i weithredu; mae derbynyddion ar yr ofariau wedyn yn trosi'r neges ac yn rhyddhau'r hormonau atgenhedlu [oestrogen a phrogesteron] i baratoi leinin y groth ar gyfer beichiogrwydd posib. Os na fydd beichiogrwydd yn digwydd, bydd yr hormonau'n stopio tanio, a bydd mislif yn digwydd.

Pan fydd menywod yn dechrau mynd drwy'r menopos, mae'r ymennydd yn dal i anfon yr hormonau allan i'r ofariau, ond nid yw'r derbynyddion yno'n ymateb. Mae hyn yn gwneud un o ddau beth: nid oes gan yr LH a'r FSH unman i fynd, felly mae nhw'n mynd o amgylch y corff yn achosi rhywfaint o anrhefn o ran symptomau corfforol; ac mae lefelau oestrogen a phrogesteron yn gostwng yn ddramatig, sy'n cael effaith uniongyrchol ar lawer o bethau yn y corff. Oherwydd, yn ogystal â pharatoi menyw ar gyfer beichiogrwydd, mae'r ddau hormon hyn hefyd yn gyfrifol am iechyd gwybyddol, iechyd esgyrn, iechyd cardiofasgwlaidd, ac yn y blaen. Rhowch y cyfan at ei gilydd, ac mae'n storm berffaith, sy'n creu llanast o amgylch y corff gydag amrywiaeth enfawr o symptomau amrywiol ac na ellir eu rhagweld. Efallai na fydd llawer o bobl, naill ai'r rhai sy'n mynd drwy'r menopos neu sy'n cefnogi rhai sy'n mynd drwy'r menopos, yn sylweddoli bod y symptomau hyn yn rhan o'r menopos, felly mae'n dda cael dealltwriaeth eang o'r math o bethau a allai godi.

Cylch Mislif yn ystod y menopos



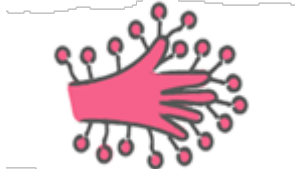
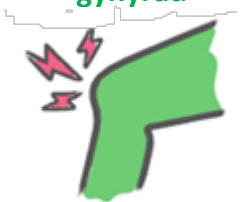
Y Symptomau

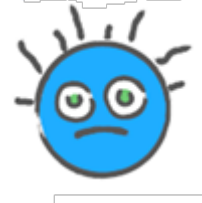
Bydd wyth o bob deg menyw yn profi nifer o’r symptomau hyn, ond nid o reidrwydd ar yr un pryd, gan y bydd symptomau’r menopos fel arfer yn newid dros amser.

	BETH?	PAM?
Meddwl aneglur a phall ar y cof 	‘Bylchau’ anodd ac sy’n codi cywilydd, o ran enwau a geiriau, stormydd Meddwl cyffredinol ac anhawster canolbwyntio. Gall deimlo fel bod eich ymennydd yn llawn gwlân cotwm, neu fel pe baech yn gyrru gyda’r brêc ymlaen.	Yn y bôn, mae lefelau is o oestrogen yn creu anghydbwysedd yng nghemeg yr ymennydd, gan effeithio ar y ffordd mae’n gweithio a pha mor dda mae gwahanol rannau’r ymennydd yn cyfathrebu â’i gilydd.
Gorbryder 	Teimlad parhaus o densiwn a nerfusrwydd, sy’n gallu ymddangos fel crychguriadau, ceg sych, poen yn y frest, cyfog, cur pen neu byliau o banig hyd yn oed.	Gyda llai o oestrogen yn mynd i’ch ymennydd, gall hyn leihaus lefelau serotonin (yr ‘hormon hapus’) a chynyddu lefelau cortisol (yr hormonau straen).
Newid mewn hwyliau 	Gallwch brofi ystod eang o emosiynau, o deimlo’n annisgwyl o ddagreuol i ddicter afresymol.	Yn yr un modd â gorbryder, mae hyn yn cael ei yrru gan lefelau is o serotonin, ond lefelau uwch o o norepineffrin (a elwir hefyd yn noradrenalin), sy’n cynyddu cyfraddau’r galon a phwysedd gwaed ac sy’n gallu creu emosiynau cyfnewidiol.

Polisi Menopos

Pyliau o wres 	Rhuthradau annisgwyl a sydyn o wres, yn aml yn yr wyneb, y gwddf a'r frest, gan wneud eich croen yn goch ac yn chwyslyd.	Gelwir y rhain yn symptomau fasomotor (ac un o effeithiau mwyaf cyffredin y menopos). Maent yn cael eu creu gan gynydd sydyn yn llif y gwaed, fel arfer i'r wyneb, y gwddf a'r frest. Fel arfer, mae'r corff yn dda am reoleiddio tymheredd mewnol, ond gall y gostyngiad yn lefelau oestrogen effeithio ar allu'r corff i hunan-reoleiddio.
Chwysu yn y nos 	Deffro yn y nos i gael eich bod yn socian mewn haen neu hyd yn oed byllau o chwys.	Hefyd yn symptom fasomotor, sy'n gostwng lefelau oestrogen, yn effeithio ar reolaeth tymheredd y corff, sy'n cael ei waethgu gan orchuddion gwely yn y nos.
Oerni 	Efallai ei fod yn swinio'n anodd ei ddeall, ond gallwch fynd i deimlo'n oer yn rhyfeddol iawn ac ni waeth beth rydych chi'n ei roi amdano, dydych chi ddim fel petai chi'n gallu cynhesu.	Yn yr un modd â'r pyliau o wres, effeithir ar ran hypothalamws yr ymennydd sy'n gyfrifol am reoleiddio gwres wrth i lefelau oestrogen ostwng a gall roi'r wybodaeth anghywir i'ch corff ei fod yn gorboethi a cheisio gwneud iawn drwy waredu gwres.
Anhunedd 	Er gwaethaf teimlo'n flinedig, sefyllfa o fod yn effro'n gyson, neu'n deffro'n rheolaidd, gan arwain at fwy o orflinder.	Gall hyn gael ei sbarduno gan nifer o ffactorau, gan gynnwys chwysu yn y nos, ond hefyd pryder cyffredinol, poenau yn y cymalau, problemau gyda'r bledren, a achosir gan amrywiadau hormonaidd.
Problemau gyda'r bledren 	Heintiau wrinol, gollyngiadau achlysurol (a waethgir drwy besychu, tisian neu chwerthin) a gorfod mynd i'r toiled yn amlach, yn enwedig yn ystod y nos.	Gall y gostyngiad mewn lefelau oestrogen wanhau llawr y pelfis, effeithio ar feinwe'r bledren a'r llwybr wrinol, gan ei gwneud yn fwy anodd rheoli eich pledren.

Croen yn cosi 	Mae llawer o fenywod yn canfod bod eu croen yn cosi yn ystod y menopos.	Mae lefelau isel o oestrogen yn lleihau cynhyrchu collagen a'r olewau naturiol sy'n cadw'ch croen yn llaith. Gall hyn achosi i'r croen fynd yn sych ac yn llidus.
Teimlad fel pryfed yn ymlusgo yn hyd y croen 	Gall rhai pobl brofi teimladau anghyfforddus sy'n teimlo fel bod pryfed yn ymlusgo ar draws eu corff, pan nad oes dim yno (a elwir hefyd yn "morgrugo").	Gall hormonau sy'n amrywio, ynghyd ag effaith croen teneuach a sychach o ganlyniad, arwain at y teimlad annymunol hwn.
Diffyg teimlad neu binnau bach 	Teimladau annifyr achlysurol neu ddiffyg teimlad yn eich dwylo a'ch traed.	Mae oestrogen yn effeithio ar y system nerfol ganolog a'r cylchrediad. Gall unrhyw bendilio greu anghydbwysedd sy'n achosi pinnau bach neu ddiffyg teimlad, yn enwedig ym mysedd y dwylo a bodiau'r traed.
Poen cymalau neu gyhyrau 	Gelwir hyn yn arthralgia'r menopos a gall fod yn deimlad anghyfforddus o ddolurus, chwydd ac anystwythder o amgylch y cymalau. Gall fod yn waeth yn y bore yn aml.	Gall oestrogen is effeithio ar gartilag (y feinwe gysylltiol mewn uniadau) a chynhyrchu collagen (protein ffibrog sy'n rhoi cryfder a hyblygrwydd i'r croen) sydd, gyda'i gilydd, yn darparu math o sgaffaldiau ar gyfer y sgerbwdd.
Tynerwch yn y bronnau 	Weithiau gall hyn fod yn wyniol, yn dyner ac yn ddolurus, ond gall hefyd deimlo fel poenau sy'n trywanu'n sydyn.	Yn yr un modd â phoen yn y cymalau, gall hyn fod oherwydd gwanhau'r feinwe gysylltiol sy'n cynnal y bronnau. Yn yr un modd â'r mislif, gall amrywiadau hormonaidd greu'r tynerwch.

Chwyddo a magu pwysau 	Mae llawer o fenywod yn cwyno eu bod yn magu pwysau ac yn ei chael yn anodd colli pwysau. Mae'n bosib hefyd y bydd teimlad cyffredinol o fod yn chwyddedig, tyndra a chwydd yn yr abdomen.	Gall hyn fod yn rhannol oherwydd y ffaith bod angen llai o galoriau yn ystod y menopos, oherwydd bod llawer o gyhyrau sy'n defnyddio llawer o galoriau yn gwanhau. Felly, os yw'r lefelau bwyta'n cael eu cynnal, mae cynnydd mewn pwysau'n debygol. Hormonau cyfnewidiol sy'n achosi'r effaith chwyddo.
Cur pen a meigrin 	Mae hyn yn aml yn cael ei brofi fel poenau gwyniol ar un ochr i'r pen, yn ogystal â sensitifrwydd i olau a sŵn.	Mae hyn yn un o effeithiau gostyngiad mewn oestrogen, gan fod y cydbwysedd hormonaidd arferol yn cael ei amharu. Gall symptomau eraill, fel gorbryder, diffyg cwsig a phyliau o wres gyfrannu at gur pen hefyd.
Tafod yn llosgi 	Mae'n debyg bod hyd at 4 o bob 10 menyw yn dioddef o hyn, gallwch deimlo fel pe bai eich tafod yn llosgi, yn dyner, pinnau bach neu'n ddideimlad.	Mae gostyngiad yn lefelau oestrogen yn gallu lleihau cynhyrchu poer, gan achosi blas metelig yn y geg, ac ysgogi celloedd nerfol sensitif i boen yng nghefn y tafod.
Newidiadau o ran blasu ac arogl 	Mae pethau'n gallu blasu ac arogl'n wahanol, yn gryfach, yn wannach, yn llai neu'n fwy dymunol. Mae'n dipyn o ddryswch.	Fel gyda'r teimlad o losgi, gall diffyg poer newid y teimlad o flas.
Colli gwallt 	Gall gwallt fod yn fwy brau, syrthio allan a daw gwallt mân yn ei le, gan wneud iddo edrych a theimlo'n deneuach nag yr oedd yn flaenorol.	Mae colli gwallt yn normal i bawb. Ond mae oestrogen a phrogesteron yn helpu i gadw gwallt yn y cyfnod 'tyfu', gan wneud iddo dyfu'n gynt ac aros ar y pen yn hirach. Wrth i'r hormonau hyn ddirywio, gall twf gwallt arafu, a bydd colli gwallt yn cyflymu.

Crychguriadau'r galon 	Weithiau gall deimlo fel pe bai eich calon yn curo neu'n rhuthro, bron fel pe baech wedi bod yn rhedeg. Gall y teimlad godi i fyny drwy'r gwddf hefyd.	Gall y rhain fod yn effaith symptomau eraill (gorbryder, straen, ac yn enwedig pyliau o wres), ond gallant hefyd fod o ganlyniad i lefelau is o oestrogen.
Pandemoniw mislif 	Yn gynnar neu'n hwyr, yn eithriadol o drwm neu bron yn ddibwrpas o ysgafn, yn fyr neu'n hir. Y broblem yw, dydych chi byth yn gwybod.	Mae'r amrywiol negeswyr cemegol yn mynd yn anghyson wrth i lefelau oestrogen godi a disgyn yn anwastad, gan greu cylch mislif sydd yr un mor anwadal.
Hyder a hunan-barch isel 	Os ydych chi'n teimlo eich bod yn anghofio geiriau, yn teimlo'n flinedig, yn boeth, wedi'ch tarfu, neu unrhyw un o'r symptomau eraill, gall arwain at bryderon crydol am berfformiad a chymhwysedd.	Y mae efallai'n gyfuniad o nifer o symptomau sydd wedi cronni dros amser, nad yw'n syndod, ynghyd â'r hormonau anghytwys yn methu â rheoli'r gorbryder.
Libido is 	Mae llawer o fenywod yn dioddef lleihad mewn ysfa rywiol. Mae'n berffaith normal, ond gall achosi trallod a siom.	Mae oestrogen yn chwarae rhan bwysig yn ysfa rywiol menywod, felly bydd lefelau is yn cael effaith ar lefelau egni a dyheadau. Hefyd, gall y menopos achosi sychder ac anesmwythdra. Mae lefelau testosteron yn gostwng yn raddol gydag oedran ac i rai menywod, gall testosteron helpu gyda libido.

Triniaeth a Chefnogaeth

Bydd pob menyw yn cael profiad gwahanol o’r menopos, ond mae rhai awgrymiadau a syniadau defnyddiol i helpu i reoli rhai o’r symptomau. Fe’ch cynghorir i ymweld â’ch meddyg teulu neu ddefnyddio rhai o’r adnoddau a restrir yn Atodiad IV, os ydych chi’n cael trafferth.

	STRATEGAETHAU YMARFEROL I YMDOPI
CYSGU Ceisiwch gael digon o gwsg (neu o leiaf amser gorffwys yn y gwely).	SIARAD AM Y PETH Does dim byd i deimlo cywilydd yn ei gylch. Mae’n llawer gwell ‘cyfaddef’ eich bod yn y menopos, na chael trafferth amlwg mewn cyfarfod a dioddef trawma am y peth. Fe welwch fod pobl yn hynod gefnogol.
DEIET Dylech fwyta deiet cytbwys iach ac osgoi bwydydd llawn siwgr neu fwydydd wedi’u prosesu lle bo hynny’n bosib. Mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol yfed llai o alcohol, gan fod hynny’n gallu gwaethygu rhai o’r symptomau.	CREU EICH “GEIRFA” EICH HUN Pan fyddwch chi’n ‘colli’ geiriau neu enwau, rydych chi bob amser yn gwybod beth ydyn nhw, ond na allwch chi ‘ddod o hyd iddyn nhw’ yn eich pen. Felly, cyn gynted ag y byddwch chi’n cofio un o’ch ‘geiriau coll’, rhowch nhw mewn ‘geirfa’ ar flaen eich llyfr nodiadau. Cyn gynted ag y byddwch yn edrych arno, bydd y gair perthnasol yn neidio allan, a gallwch lywio’n llwyddiannus drwy eiliad a allai fod yn lletchwith.
YMARFER CORFF Gall ymarfer corff fod yn ddefnyddiol ar gyfer nifer o symptomau – gall leihau lefelau straen, cynyddu llesiant a hyd yn oed helpu i reoli rhywfaint o’r gorboethi. Mae hyd yn oed mynd am dro fer yn well na dim.	CYMRYD RHEOLAETH AR Y CHWYS Rhowch gynnig ar ymarfer corff rheolaidd sy’n ysgogi chwys yn ystod y dydd, ac efallai y bydd chwys yn y nos yn effeithio llai arnoch.
YMLACIO Mae hyn yn beth mor bwysig i wneud amser ar ei gyfer. Ceisiwch ddod o hyd i ffordd o ymlacio’n llwyr. Mynd am dro, myfyrio, darllen cylchgrawn, gwneud	

rhywfaint o goginio. Beth bynnag sy'n gweithio i'ch helpu i ddod o hyd i le da. IOGA Mae'r ymestyn a'r hyblygrwydd sydd eu hangen ar gyfer ioga yn gallu helpu gyda chyhyrau sy'n brifo a gall hefyd wella cryfder ac ystum y corff. CADWCH EICH YMENNYDD YN BRYSUR Meddyliwch am bethau sy'n gallu cadw eich ymennydd i fynd. Darllen, cwisiau, croeseiriau, posau. Mae'r cyfan yn helpu gydag ysgogi'r ymennydd. DILLAD A DILLAD GWELY Yn ddelfrydol, defnyddiwch fwy o ddeunyddiau naturiol, fel cotwm, bambŵ a lliain. Cadwch dywel wrth eich gwely. Mae dillad llac hefyd yn helpu i gadw llif aer i fynd, yn eich cadw'n oerach, ac yn adweithio llai i chwysu. Meddyliwch am gael set sbâr o ddillad wrth law.	CREU DYDDIADUR BWYD Mae rhai bwydydd sbarduno a fydd yn gwneud y symptomau corfforol yn waeth ac mae'n wahanol i bawb. Mae'n werth nodi beth rydych chi wedi'i fwyta sy'n 'wahanol' pan fyddwch chi'n cael noson arbennig o wael – ac fe fyddwch chi'n casglu rhestr o fwydydd a diodydd y mae'n well i chi eu hosgoi. Bydd pob menyw yn cael profiad gwahanol o'r menopos, ond mae rhai awgrymiadau a syniadau defnyddiol i helpu i reoli rhai o'r symptomau. Fe'ch cynghorir i ymweld â'ch meddyg teulu neu ddefnyddio rhai o'r adnoddau a restrir ar ddiwedd y ddogfen hon, os ydych chi'n cael trafferth.
FITAMINAU A CHYFNERTHYDDION Gall meddyginiaethau llysieuol fod yn ddefnyddiol. Mae'n werth chwilio am opsiynau sydd â'r nod THR (Cofrestriad Llysieuol Traddodiadol), sy'n golygu eu bod wedi bod drwy wiriadau diogelwch, effeithiolrwydd a chynhwysedd. Fodd bynnag, dylech bob amser edrych am unrhyw sgil-ffeithiau posib, a deall am unrhyw gyflyrau neu alergeddau sydd gennych yn barod a allai achosi problemau.	COHOSH DU un o berlysiau'r coetir y gellir ei ddefnyddio i fynd i'r afael â rhai o symptomau'r menopos, yn enwedig pyliau o wres. SAETS yn gallu helpu i leddfu pyliau o wres. FITAMIN D Wrth i'ch lefelau serotonin ostwng yn ystod y menopos, ac mae'n annhebygol y

FITAMIN B6

yn dda ar gyfer rheoleiddio anghydbwysedd hormonau a hefyd yn rhoi hwb i serotonin.

ISOFFLAFINAU

(a elwir hefyd yn ffytoestrogenau) yw cyfansoddion sy'n dynwared oestrogen, ac sy'n gallu helpu i leddfu blinder a newid mewn hwyliau. Yn ogystal â bod ar gael ar ffurf tabledi, gallwch hefyd eu cael o fwyta ffa (yn enwedig ffa soia), codlysiau, grawnfwydydd, hadau a rhai llysiau (brocoli, tomato, pupurau melys a seleri).

CALSIWM, SINC A MAGNESIWM

yn dda i esgyrn ac yn gallu helpu gydag effeithiau'r menopos ar esgyrn, gwallt ac ewinedd.

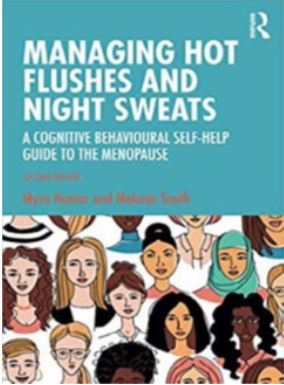
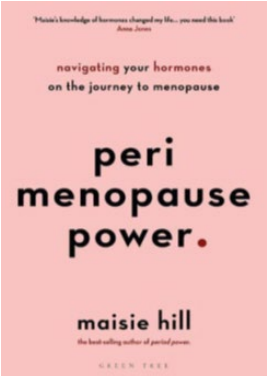
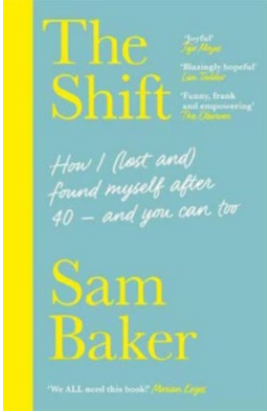
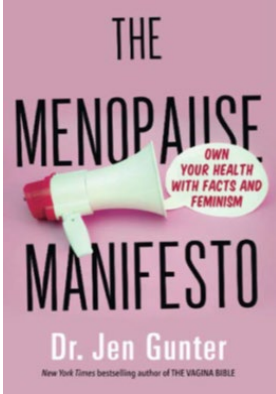
byddwch chi'n gwneud digon yn ôl o gerdded yn yr haul. Y chwistrellau ceg sydd orau.

THERAPI ADFER HORMONAU

Neu, yn fyr, HRT. Yn ei hanfod, mae hyn yn cymryd lle'r lefelau oestrogen sy'n prinhau yn eich corff, gan fynd i'r afael â llawer o'r symptomau a brofir yn ystod y menopos. Deallir hefyd ei fod yn arwain at fanteision tymor hir i iechyd menywod. Fodd bynnag, cafwyd llawer o ddadleuon cyhoeddus am fanteision a risgiau mynd ar HRT, ac, yn ddealladwy, mae hyn wedi achosi rhywfaint o bryder ynghylch a yw'n ddiogel i'w gymryd. Mae'n bwysig siarad â'ch meddyg teulu, a fydd yn darparu rhagor o wybodaeth gyda chynghor yn seiliedig ar dystiolaeth am yr hyn sydd orau i chi.

Adnoddau eraill i'ch cefnogi chi:

- Unmind
- Peppy
- Wellbeing of Women
- Canllawiau'r GIG ar symptomau a thriniaethau'r menopos
- Canllawiau NICE ar ddiagnosis a rheoli'r menopos
- Cymdeithas Menopos Prydain
- Women's Health Concern
- Daisy Network
- Cyfadran Meddygaeth Alwedigaethol
- Henpicked: Menopause in the Workplace
- Caffi Menopause
- Talking Menopause
- The Menopause Exchange
- Menopause Matters
- Menopause Support
- Meg's Menopause
- My Menopause Centre

	MANAGING HOT FLUSHES AND NIGHT SWEATS, A COGNITIVE BEHAVIOURAL SELF-HELP GUIDE TO THE MENOPAUSE MYRA HUNTER A MELANIE SMITH Mae'r canllaw hunan-gymorth pedair wythnos hwn yn defnyddio Theori Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) ac mae'n darparu gwybodaeth a strategaethau ar gyfer rheoli pyliau o wres a chwysu yn y nos, yn ogystal â straen a chysgu. Gall y canllaw fod mor effeithiol ag wyth awr o CBT grŵp a bydd yn helpu menywod sydd eisiau rhoi cynnig ar driniaeth anfeddygol sy'n fyr ac yn effeithiol heb sgil effeithiau.
	PERI MENOPAUSE POWER: NAVIGATING YOUR HORMONES ON THE JOURNEY TO MENOPAUSE MAISIE HILL Gan awdur 'Period Power', yr arbenigwr ar iechyd mislifel a'r doula, mae Maisie Hill yn rhoi cyngor di-lol, defnyddiol ac wedi'i ysgrifennu'n hyfryd ynghylch pam mae popeth sy'n digwydd yn digwydd, a sut gallwch chi ddechrau ei lywio.
	THE SHIFT - HOW I (LOST AND) FOUND MYSELF AFTER 40 - AND YOU CAN TOO SAM BAKER Mae'r newyddiadurwr, y darlledwr a'r awdur Sam Baker wedi creu llyfr pwerus, gonest a difyr am alluogi menywod i greu naratif newydd ynghylch y menopos. Drwy straeon personol a chyfweliadau â menywod (enwog a heb fod yn enwog), mae hi'n wynebu'r patriarchaeth a'r tabŵau o gwmpas y menopos gyda gonestrwydd amheuthun.
	THE MENOPAUSE MANIFESTO: OWN YOUR HEALTH WITH FACTS AND FEMINISM DR JEN GUNTER Cyfeirir ati yn y Guardian fel 'the world's most famous – and outspoken - feminist' ac fel 'fierce advocate for female health', ei chred yw bod claf gwybodys yn un sydd wedi'i rymuso. Dyma feibl o bopeth rydych chi eisiau (ac efallai ddim eisiau) ei wybod am y menopos.