

Menopos

12 Tachwedd 2015

7 Tachwedd 2024

Menopos: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae'r menopos yn gyfnod o drawsnewid bywyd i bawb sy'n cael mislif neu sydd wedi bod yn cael mislif. Gall ddisgwyl fel rhan o'r broses heneiddio, rhwng 45 a 55 oed fel rheol, ond weithiau yn gynharach. Gall ddisgwyl hefyd yn sgil llawdriniaeth i godi'r ofariau (öofforectomi), triniaethau canser fel cemotherapi neu radiotherapi, cyflwr a etifeddwyd neu reswm anhysbys.

Dyma'r adeg pan fydd eich corff yn rhoi'r gorau i gynhyrchu wyau. Dyma'r adeg hefyd y bydd eich mislif yn stopio os na fydd wedi stopio'n gynt oherwydd dulliau atal cenhedlu neu lawdriniaeth.

Gall eich mislif fynd yn drwm neu'n afreolaidd cyn iddo stopio. Gallech hefyd gael symptomau eraill, fel pyliau o wres. Gall y symptomau bara unrhyw beth o sawl blwyddyn i rai misoedd a newid dros amser. Gallant barhau am beth amser ar ôl y menopos. Gallant hefyd amrywio o prin sylwi arnynt i effeithio'n fawr ar eich bywyd bob dydd. Mae'n wahanol i bawb. Ceir opsiynau triniaeth gwahanol ar gyfer symptomau'r menopos. I gael rhagor o wybodaeth am symptomau a thriniaeth, gweler [menopos, ar wefan y GIG](#).

Rydym am i'r canllaw hwn wneud gwahaniaeth drwy sicrhau'r canlynol:

- Caiff y menopos neu'r amser sy'n arwain ato ei ddynodi gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol cyn gynted â phosibl, er mwyn i chi gael y cymorth sydd ei angen arnoch.
- Bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn trafod yr holl opsiynau triniaeth gyda chi. Maent yn esbonio buddiannau a risgiau'r gwahanol opsiynau er mwyn i chi allu gweld beth allai weddu orau i chi a chydbwysu trin eich symptomau gydag unrhyw risgiau, sy'n ystyried eich oedran, hanes meddygol, anghenion a dewisiadau.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, gofynnwch iddynt, trafodwch â nhw ac ystyriwch:

- Beth sydd bwysicaf i chi – beth rydych am ei gael allan o unrhyw driniaeth neu therapi?
- Beth yw'r opsiynau triniaeth, a'u buddiannau a'u risgiau i chi?
- Ydy buddiannau a risgiau unrhyw opsiwn triniaeth yn newid gydag amser?
- Beth sy'n eich pryderu fwyaf – a oes risgiau neu anfanteision i unrhyw driniaeth neu opsiwn therapi sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Sut y bydd y driniaeth yn effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd?
- Beth sy'n debygol o ddigwydd os nad ydych am gael triniaeth?

Os oes angen mwy o gymorth arnoch i ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chymorth i chi.

- [Menopause Mandate](#), laura.biggs@intuitiveevents.co.uk
- [Menopause Matters](#), info@menopausematters.co.uk
- [The Menopause Charity](#), info@themenopausecharity.org
- [Women's Health Concern](#), 01628 890199 neu admin@bms-whc.org.uk
- [The Daisy Network](#), <mailto:info@daisynetwork.org.uk>

Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth am brofiad pobl o'r menapos ar [healthtalk](#).

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch tîm [Healthwatch](#) lleol

Lluniwyd y canllaw hwn â phobl y mae'r menopos wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

© **NICE 2026**. All rights reserved. Subject to [Notice of rights](#).

ISBN: 978-1-4731-9303-1