

FTWW

FAIR TREATMENT FOR
THE WOMEN OF WALES

WWW.FTWW.ORG.UK

TRINIAETH DEG
I FERCHED CYMRU



Llyfr Piced Chwalu Mythau'r Menopos gan FTWW

FTWW YW'R UNIG FUDIAD YNG NGHYMRO SY'N CAEL EI ARWAIN GAN GLEIFION
AC SY'N CANOLBWYNTIO'N LLWYR AR GYDRADDOLDEB IECHYD I FERCHED

Mynd drwy'r menapos?

Os felly, mae'n siŵr eich bod chi wedi dechrau dod ar draws gwybodaeth anghywir am y profiad. Felly dyma **Lyfr Piced Chwalu Mythau'r Menapos gan FTWW**, sy'n rhoi'r GWIRIONEDD sydd ei angen arnoch chi i wrth-ddweud yr wybodaeth anghywir honno – lle bynnag rydych chi'n ei chlywed!

✗ *Dim ond ar fenywod hŷn mae'r menapos yn effeithio!*

✓ Anghywir! Fe allwch chi ddechrau ar y cyfnod menapos (pan fyddwch chi'n stopio cael misglwyf) ar unrhyw oedran – mae rhai cyflyrau iechyd, triniaethau ac ymyriadau llawfeddygol yn gallu cychwyn y broses.

Tua 51 ydy'r oedran cyfartalog, ond mae lefelau hormonau'n gallu codi a gostwng, gan achosi symptomau hyd at ddeg mlynedd cyn i chi stopio cael misglwyf yn llwyr. Peri-menapos ydy'r enw am hyn. Ac mae symptomau'r menapos yn gallu para am flynyddoedd lawer ar ôl i chi stopio cael misglwyf.

✗ *Byddwch chi'n STOPIO cael misglwyf yn llwyr!*

✓ Pan fydd 12 mis wedi mynd heibio ers i chi gael misglwyf, fe ystyrir eich bod chi wedi cyrraedd y cyfnod menapos yn llawn. Ond, yn ystod y cyfnod peri-menapos, mae'n bosib y cewch chi sawl misglwyf ac y byddan nhw'n drymach nag arfer hefyd.

✗ *Gwaedu'n drwm? Dylech wisgo tampon mwy!*

✓ Dydy hi ddim mor syml â hynny. Mae gwaedu'n drwm ac yn anghyson yn gallu bod yn anghyfleus, achosi embaras a hyd yn oed yn gallu arwain at salwch. Mae gwisgo tampon mawr am gyfnodau hir yn gallu achosi Syndrom Sioc Wenwynig. Mae'n bosib y bydd menywod hyd yn oed yn gweld eu bod yn gwaedu drwy fwy nag un haen o ddillad isaf – mae gwaedu'n drwm / am gyfnod hir yn gallu arwain at anemia, ac mae angen ymyrraeth feddygol ar gyfer hynny.

✗ *Dim ond pyliau o wres ydy symptomau'r menopos*

✓ Yn anffodus, dydy hynny ddim yn wir bob tro. Mae'n bosib y bydd rhai yn mynd drwy'r menopos heb sylwi arno ryw lawer, neu efallai y bydd yn her fawr – mae pawb yn wahanol! Dyma rai o'r symptomau corfforol posib heblaw am bylliau o wres a chwysu yn y nos:

Teimlo'n oer / rhylllyd; Crychguriadau (palpitations); Gorflinder; Teimlo'n benysgafn / gwan; Cur pen; Poen yn y cymalau; Gwain, llygaid, croen yn cosi / sych; Colli gwallt; Cael mwy o heintiadau'r llwybr wrinol (UTI); Teimlo'n rhwym yn amlach; Colli libido; Pwysedd gwaed yn uwch.

✗ *Stopiwch gwyno!*

✓ Bydd rhai menywod wir yn teimlo elfen o golled, gan fod y menopos yn golygu eu bod nhw'n sicr yn methu cael plant mwyach. Hefyd, mae'r menopos yn arwydd o heneiddio – ac mae hi'n gallu bod yn anodd derbyn hynny.

Mae'r menopos yn gallu achosi problemau seicolegol hefyd, fel:

Gorbryder; Iselder; Panig; Colli hyder; Newid mewn hwyliau; Mynd yn anghofus; Methu canolbwyntio; Cael trafferth meddwl yn glir (pethau'n teimlo'n niwlog); Problemau iechyd meddwl a gafwyd yn ystod / ar ôl beichiogrwydd yn dod i'r amlwg eto.

✗ *Rydych chi'n gorddweud!*

✓ Mae rhai menywod yn cael eu hystyried yn anabl o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, gan fod eu symptomau wedi'u cyfyngu i'r fath raddau ac wedi effeithio arnyn nhw am gyfnod mor hir.

✗ *Gwrth-iselyddion ydy'r ateb*

✓ Wel, a dweud y gwir, dylai'r rhan fwyaf o fenywod gael cynnig Therapi Adfer Hormonau (HRT) yn gyntaf, gan fod hyn yn gallu lleddfu llawer o'r symptomau seicolegol (a rhai corfforol) heb fod angen unrhyw wrth-iselyddion.

✗ *Mae HRT yn achosi canser y fron!*

✓ Yn 2015, cyhoeddwyd canllawiau wedi'u diweddarau, a oedd yn dangos bod y risgiau wedi cael eu gorbwysleisio. I'r rhan fwyaf o fenywod, HRT ydy'r driniaeth aur ar gyfer y menopos, ac mae'n gallu atal problemau iechyd hirdymor fel clefyd y galon ac osteoporosis – dau o'r prif gyflyrau sy'n achosi marwolaethau ymysg menywod sydd wedi bod drwy'r menopos.

✗ Cymerwch bilsen HRT – syml!

✓ Dydy hynny ddim o reidrwydd yn syml... Mae HRT yn cynnwys ychydig o wahanol hormonau, ac mae'n dod ar sawl ffurf – tabledi, patchys, gel, pesariau. Mae'n gallu cymryd cryn dipyn o amser i gael y cydbwysedd yn iawn ym mhob achos unigol.

✗ Os na alla i gymryd HRT, beth wedyn?

✓ Os ydych chi'n cael trafferth â materion corfforol a / neu seicolegol yn sgil y menopos, dylai'ch meddyg allu rhoi cyngor i chi ar feddyginiaeth. Mae llawer o opsiynau naturiol ar gael hefyd, sy'n gallu bod yn help mawr.

Chwiliwch am gymysgeddau sy'n cynnwys gwahanol fitaminau a mwynau ar gyfer y menopos yn benodol. Hefyd, peidiwch â diystyru manteision pethau fel cerdded, ioga, ymlacio, bwyta deiet iach – a siarad ag eraill am eich profiadau. Mae grŵp ar-lein FTWW yn lle gwych i ddechrau! Gallwch ddod o hyd i ni yn www.ftww.co.uk neu ar Facebook.

Ffynonellau defnyddiol o wybodaeth a / neu gymorth:

<https://thebms.org.uk/>

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>

<https://menopausesupport.co.uk/>

DIM GWYLLTINEB, OND CHYDRADDOLDEB



WWW.FTWW.ORG.UK



INFO@FTWW.ORG.UK

CHWILIWCH AM FTWW WALES

