

# Llesiant Gweithwyr

Canllaw i weithwyr ynghylch delio â'r menapos yn y gweithle

# Canllaw ynghylch delio â'r menopos yn y gweithle

Mae'n bwysig gwybod bod y menopos yn gyfnod naturiol a dros dro ym mywydau menywod ac nad yw pob menyw yn profi symptomau sylweddol. Mae'r menopos wedi cael ei ystyried yn bwnc tabŵ. Ond mae hyn yn newid gan fod cyflogwyr yn dechrau cydnabod yr effaith bosibl y gallai'r menopos ei chael ar fenywod, ac yn dod yn ymwybodol o'r camau syml y gallent eu cymryd i fod yn gefnogol.

Mae'r menopos yn rhan naturiol o'r broses heneiddio i fenywod. Y diffiniad meddygol o'r menopos yw pan fydd menyw yn cael ei misglwyf olaf. Fel arfer, mae'n digwydd rhwng 45 a 55 oed, ond mae'n gallu digwydd ar unrhyw bryd hyd at ganol y 60au. Gall menopos cynnar ddigwydd, pan fydd misglwyfau'n dod i ben cyn 40 oed, naill ai'n naturiol neu oherwydd cyflwr meddygol neu driniaeth. Bydd tua 1 o bob 100 o fenywod yn profi menopos cynnar ac wrth gwrs, gall hyn ddigwydd ar adeg pan fyddant yn bwriadu beichiogi.

Yn achos rhai menywod, mae'r symptomau'n cynnwys pyliau gwres, chwysu trwy'r nos a symptomau cysylltiedig megis diffyg cwsg, blinder a chael anhawster canolbwytio. Mae pyliau gwres yn deimladau sydyn o wres sy'n parhau am gyfnod byr. Fel arfer maent yn effeithio ar yr wyneb, y gwddf a'r frest, a gallant beri bod y croen yn goch ac yn chwysu. Mae pyliau difrifol yn gallu achosi i chwys wlychu drwy ddillad. Hefyd gallant beri amrywiadau hwyl, gorbryder ac iselder. Ar gyfartaledd, bydd y symptomau'n parhau am bedair blynedd ar ôl y misglwyf olaf, a bydd 1 o bob 10 o fenywod yn profi symptomau am hyd at 12 mlynedd.

Ar gyfer menywod sy'n credu bod y menopos yn effeithio ar eu llesiant a'u gallu i weithio:

- Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y menopos o'r ffynonellau gwybodaeth isod (ffeithlen)-  
[GIG - Menopos](#)  
[British Menopause Society](#)  
[Menopause UK](#)
- Ewch i weld eich meddyg teulu i gael cyngor am yr opsiynau sydd ar gael o ran triniaeth.

- Trafodwch eich anghenion ymarferol â'ch rheolwr llinell, swyddog Adnoddau Dynol, neu reolwr arall rydych yn teimlo'n gyfforddus wrth siarad ag ef/hi.
- Defnyddiwch dechnoleg lle y bydd hyn o ddefnydd, e.e. nodiadau atgoffa.
- Os oes gwasanaeth iechyd galwedigaethol ar gael, trefnwch apwyntiad i drafod cefnogaeth ac addasiadau posibl yn y gweithle.
- Mae'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr os ydych yn gweithio gyda phobl gefnogol. Siaradwch am eich symptomau a sut i'w gwella â'ch cydweithwyr, yn enwedig y rheiny sydd hefyd yn profi symptomau. Defnyddiwch hiwmor i ddelio ag unrhyw swildod, a nodwch y strategaethau ymdopi a'r patrymau gwaith sydd orau gennych.
- Dylech osgoi pethau sy'n sbarduno pyliau o wres (megis bwyd a diodydd poeth), yn enwedig cyn cyflwyniadau neu gyfarfodydd.
- Ystyriwch dechnegau ymlacio megis meddwlgarwch a thechnegau eraill a allai fod o gymorth megis therapi ymddygiad gwybyddol, gan fod y rhain yn gallu helpu i leihau effaith y symptomau:  
[Gwasanaeth Cymorth Llesiant](#)  
[MIND](#)  
[Amser i Newid Cymru](#)
- Ystyriwch newidiadau i'ch ffordd o fyw megis colli pwysau, rhoi'r gorau i ysmegu a gwneud ymarfer corff -  
[GIG - Cyflyrau](#)