

Deall Menopos: Canllaw i Gyflogwyr

Proses o heneiddio naturiol a brofir gan fenywod yw'r **menopos** sy'n digwydd fel arfer rhwng **45 a 55 oed**.

Gall symptomau ddechrau **hyd at 10 mlynedd ynghynt** yn ystod y **cyfnod perimenopos**.



Gall symptomau bara am sawl blwyddyn, gan effeithio ar gynhyrchiant, presenoldeb a lles.

Mae symptomau cyffredin menopos yn cynnwys:

- pyliau o wres
- lludded
- aflonyddwch cwsg
- poen yn y cymalau
- niwl meddwl



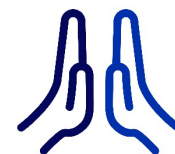
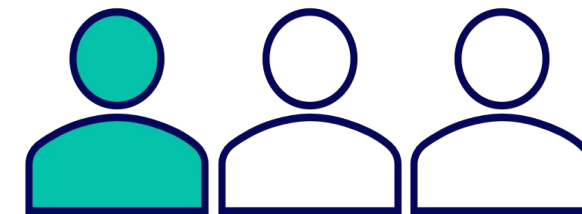
Mae **48%** o weithlu Cymru yn fenywon



Mae bron i **8 o bob 10** o fenywod menopos yn gweithio.



Menywod y menopos yw'r grŵp sy'n tyfu gyflymaf yn y gweithlu, gydag **1 o bob 3** gweithiwr dros 50 cyn hir.



Mae creu amgylchedd gwaith cefnogol a hyblyg yn hanfodol.



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Dewch o hyd i ragor o wybodaeth ar wefan
Cymru Iach ar Waith



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales