

# *Hwyliau isel, gorbryder, teimpladau o iselder?*

Gall hwyliau isel, gorbryder a theimpladau o iselder fod yn symptomau cyffredin iawn o'r menapos a'r perimenapos.

Mae'r rhain a symptomau seicolegol eraill yn aml yn cael eu camgymryd am iselder clinigol, a bydd llawer o fenywod yn cael eu trin â gwrthiselyddion.

Y symptomau nad yw pobl eraill yn gallu eu gweld sy'n aml yn arwain at y problemau mwyaf. Mae symptomau seicolegol yn ogystal â rhai corfforol yn cael eu hachosi gan newid yn yr hormonau sy'n rheoli eich corff, eich emosiynau a'ch lles – os ydych yn eich 40au, 30au neu hyd yn oed eich 20au!

***Bydd hanner y boblogaeth yn mynd drwy'r menapos. Mae'r newid yn anorfod ond nid yw'r ffordd rydych yn delio ag ef.***

I gael gwybodaeth a chymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ystod y menapos, lawrlwythwch ein ap balance am ddim o'r App Store neu Google Play.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# *Amddiffyn eich esgyrn, calon a'ch ymennydd*

Mae'r menapos yn ddiffyg hormonaidd sy'n arwain at risg cynyddol o ddatblygu osteoporosis, clefyd y galon a dementia.

Y ffordd orau i amddiffyn eich esgyrn, calon a'ch ymennydd yw drwy gymryd hormonau yn lle'r rhai nad yw eich corff yn eu cynhyrchu mwyach.

Mae gan bobl sy'n cymryd Therapi Amnewid Hormonau (HRT) lai o risg o ddatblygu clefydau fel osteoporosis, clefyd y galon a dementia.

***Bydd hanner y boblogaeth yn mynd drwy'r menapos. Mae'r newid yn anorfod ond nid yw'r ffordd rydych yn delio ag ef.***

I gael gwybodaeth a chymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ystod y menapos, lawrlwythwch ein ap balance am ddim o'r App Store neu Google Play.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# *Trafferth cysgu?*

Newid mewn patrymau cysgu  
yw'r brif broblem sy'n wynebu  
menywod yng nghyfnod y  
perimenopos a'r menopos.

Rydych yn cael trafferth cysgu, ynghyd ag amryw o  
symptomau eraill, oherwydd newid yn yr hormonau sy'n  
effeithio ar eich corff, eich emosiynau a'ch lles  
– os ydych yn eich 40au, 30au neu hyd yn oed eich 20au!

***Bydd hanner y boblogaeth yn mynd drwy'r menopos.  
Mae'r newid yn anorfod ond nid yw'r ffordd rydych yn  
delio ag ef.***

I gael gwybodaeth a chymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth  
yn ystod y menopos, lawrlwythwch ein ap balance am ddim  
o'r App Store neu Google Play.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson



# *Cur pen neu'r meigr yn?*

Gall newidiadau yn lefelau hormonau, yn enwedig gostyngiad mewn estrogen, achosi cur pen a meigr yn i lawer o fenywod. Gallai fod yn arwydd o'r perimenopos neu'r menopos.

Mae cur pen neu'r meigr yn, ynghyd â symptomau eraill, yn digwydd oherwydd newid yn yr hormonau sy'n effeithio ar eich corff, eich emosiynau a'ch lles – os ydych yn eich 40au, 30au neu hyd yn oed eich 20au!

***Bydd hanner y boblogaeth yn mynd drwy'r menopos. Mae'r newid yn anorfod ond nid yw'r ffordd rydych yn delio ag ef.***

I gael gwybodaeth a chymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ystod y menopos, lawrlwythwch ein ap balance am ddim o'r App Store neu Google Play.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson



# Poenau annisgwyl?

Ydych chi'n teimlo bod eich corff wedi heneiddio'n sydyn? Ydy eich cymalau yn boenus ac wedi cyffio o hyd? Mae'n symptom cyffredin iawn wrth i lefelau hormonau newid a gostwng yn ystod y perimenopos a'r menopos.

Gallech gael poenau annisgwyl, ynghyd ag amryw o symptomau eraill, oherwydd newid yn yr hormonau sy'n effeithio ar eich corff, eich emosiynau a'ch lles – os ydych yn eich 40au, 30au neu hyd yn oed eich 20au!

***Bydd hanner y boblogaeth yn mynd drwy'r menopos. Mae'r newid yn anorfod ond nid yw'r ffordd rydych yn delio ag ef.***

I gael gwybodaeth a chymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ystod y menopos, lawrlwythwch ein ap balance am ddim o'r App Store neu Google Play.

**balance**

the menopause support app  
by Dr Louise Newson

