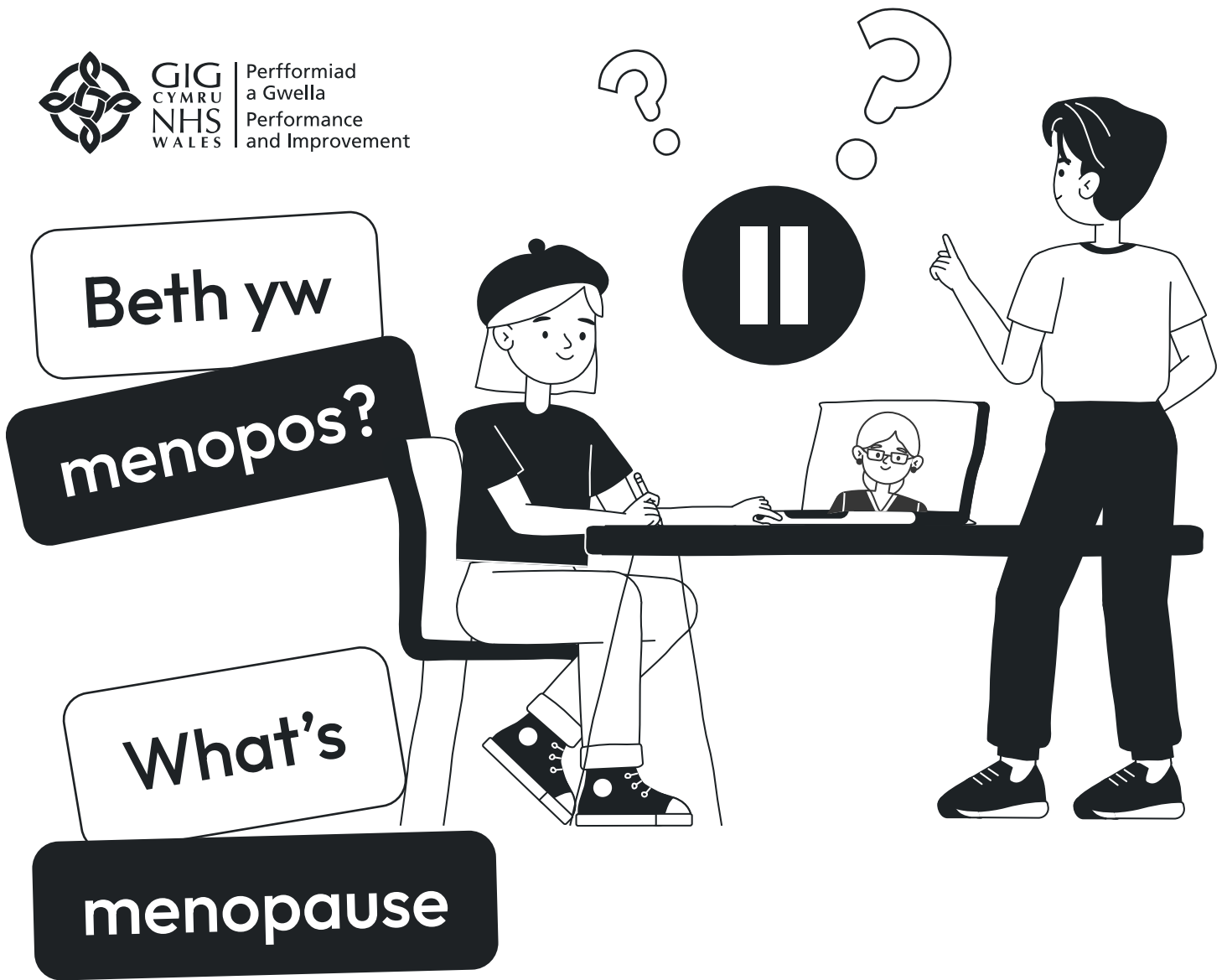




GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Perfformiad  
a Gwella  
Performance  
and Improvement



**Y menapos yw pan fydd mislif yn dod i ben oherwydd newid yn lefelau'r hormonau.**

Mae'r menapos fel arfer yn effeithio ar fenywod rhwng 45 a 55 oed, ond gall ddigwydd yn gynharach. Gall achosi symptomau fel pyliau o wres, chwysu yn y nos, a newidiadau mewn hwyliau neu ganolbwyntio.

Dysga fwy am beth yw e a sut mae'n cael ei drin.

Sgania neu chwilia



Beth yw iechyd menywod Cymru?



**Menopause is when periods stop because of a change in hormone levels.**

Menopause usually affects women between the ages of 45 and 55, but it can happen earlier. It can cause symptoms like hot flushes, night sweats, and changes in mood or concentration.

Learn more about what it is and how it is treated.

Scan or search



What's women's health Wales?

