

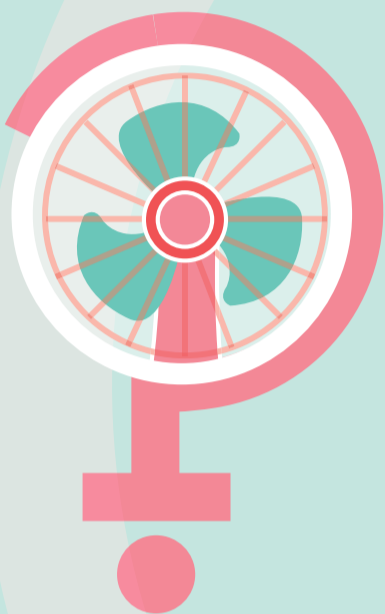
# MENOPAUSES

MAE POB MENYW YN MYND DRWY'R MENOPOS  
MAE FEL ARFER YN DIGWYDD RHWNG 45 A 55 OED

OES GENNYCH CHI UNRHYW  
UN O'R SYMPTOMAU HYN?

Dyluniwyd gan Shields Design @shieldsdesign20

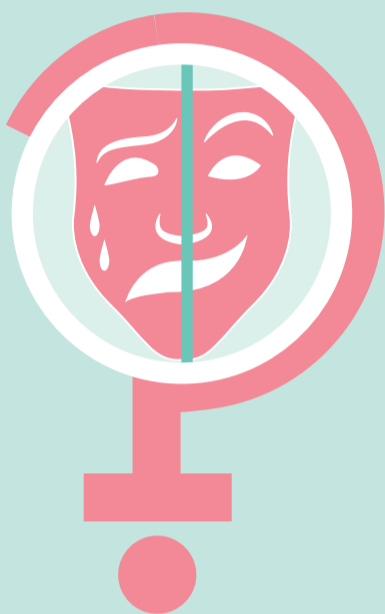
CHWIIWIAU POETH



CUR PEN



NEWID MEWN  
HWYLIAU



CRYCHGURIADAU'R  
GALON



BLINDER



POEN YN Y  
CYHYRAU



FE ALLECH CHI BROFI'R CANLYNOL HEFYD:

Chwysu, Trafferth cysgu, Iselder, Pryder, Libido isel, Teimlo fel nad ydych chi'n ymdopi gystal ag yr oeddech chi a Newidiadau i'ch mislif.

Os ydych chi'n dioddef unrhyw un o'r rhain, efallai eich bod chi'n mynd drwy'r menapos.

Dylech fod yn ymwybodol o'r symptomau a'u trafod gyda'ch meddyg.

#KnowYourMenopause #PosterSelfie @Pausitivity2



**PAUSITIVITY**  
#KNOWYOURMENOPAUSE