

# Y menopos yn y gweithle:

mae'n bryd trafod y peth

Wales  
**TUC**  
Cymru



**Mae tua 1 o bob 3 o fenywod yn profi neu wedi profi'r menopos.**

Ydych chi'n cael eich effeithio? Mae tua 8 o bob 10 o fenywod yn profi symptomau. Yn aml gall addasiadau syml yn y gweithle helpu a dylai cyflogwyr ddarparu'r rhain i'r menywod sydd eu hangen.

**Siaradwch â chynrychiolydd eich undeb os oes angen help arnoch i gael yr addasiadau neu gefnogaeth yn y gweithle.**

**Cysylltu:**

**Dysgwch ragor am ymgyrch y menopos TUC Cymru:**

**[www.wtuc.org.uk](http://www.wtuc.org.uk)**