



Cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä

Cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä ḡṵ?

Cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä lotḡe ni guṵṵ in ci r̄iēm d̄ap̄ä cuṵṵ. N̄äci je ḡṵ cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ädu cop mi /k̄eni m̄ēt t̄ēē ke r̄iēm ke guṵṵ mi cop path d̄aṅ 12.

ḡ guṵṵ indien tuṵk ke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä m̄ṵ?

M̄ään ti ṅṵaṅ cuṵṵke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä k̄am̄ä runi dīēth ti 45 kene 55. K̄ä Australia, ken run ti ṅṵaṅ tin d̄ēē m̄ään b̄en r̄iēm d̄ap̄ädien cuṵṵ ke je ḡ 51 kene 52. D̄ēē th̄aṅ m̄ään cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä cop ke guṵṵ mi j̄äny mi cop ni run ti 60. Cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä d̄ēē tuṵk ke t̄aṅ in ci kuṵṵ ḡ rīalik̄ä, k̄ie d̄ēē m̄al tuṵk – ke nyuth, mi ci k̄oṅ t̄ēē ke guṵṵ mi ca toṅ d̄ap̄ädu r̄et thin.

ḡ ṅṵ ṅoṅ cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä?

Cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä tuṵke guṵṵ mi th̄iēle ji toṅ ti ci duṵṵ N̄eme lotḡe ni ṅöṵ /ci bi t̄ēē ke toṅ ti b̄ä raar k̄ie b̄en r̄iēm(l̄äac). Cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä d̄ēē tuṵk b̄ä ke kuṵ r̄ētd̄ä k̄ie laṵ puṵl̄ä joṵk k̄aṅther.

Tin j̄ake t̄aṅ puṅnydu k̄ä ḡer r̄ṵ

Ke guṵṵ in copi cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä, bi tin ḡer ke t̄aṅ puṅnydu (c̄ēt ke min t̄ēē t̄aṅ ḡeri puṅny cīēk ke kuṵ t̄oc̄ä min ḡṵ ke rūēt, kene t̄aṅ ḡeri puṅny min loṅy r̄iēm k̄ie l̄äc cīēk) w̄ä nhīal kene p̄iny Ken titi ḡēer ke r̄ṵ ti d̄ēke ti nyuṵṵke duṵṵ ti ḡol ṅoṅ.

Tin nyuṵṵke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä

M̄ään ti ṅṵaṅ t̄ēē ke ke ti nyuṵṵke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä a ṅot /l̄en cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä ni tuṵk. ḡni ciē r̄aṅ ḡ ḡol k̄ä d̄ēē tin nyuṵṵke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä t̄ēē ke d̄ääk, ke t̄aṅ in t̄ēē ke guṵṵ in ti thin r̄ey t̄ēk̄ä kene t̄aṅ puṵl̄ä puṅnydu kene t̄aṅ ciēṅä mi ḡṵ.

Tin nyuṵṵke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä k̄ä d̄ēē nen matḡe titi th̄in:

- r̄ep k̄ie l̄ēth ḡup̄ä k̄ie nhīam kene l̄ēth ke w̄är
- th̄iēl ṅiēn kene cīaṅ cuc̄ä
- b̄ak w̄ēc
- w̄ak puṅny kene b̄ēēc puṅny
- k̄ot guṵṵ d̄ap̄ä(t̄iēr)
- b̄ēēc th̄iin.

Tin nyuṵṵke cuṵṵ r̄iēm d̄ap̄ä tin j̄ēk r̄aṅke loḡde matḡe titi th̄in:

- ḡēr ciēṅä
- p̄äl ṅṵak̄ni rūēy ke p̄ēēth
- d̄iēr loṵac mi diit eloṅ.

Taa in dëri luänj ni cuḡj r̥iem dapä

Tëë ke dup ti nuan tin dëë ji luäk ke luänjdu ke tin nyuḡthke cuḡj r̥iem dapä.

Tin dëë lat tin latke rō

Dëri rō:

- cam kuany ti tëë ke puḷ puany kä math pijw ti nuan
- la lätni nari puḷä puany ni cian
- la kol rōdu ke kot kie la wac rō ke pijw mi ci rō jek lëth puḡnydu
- läthni biy kie luḡt mi tëë ke bëer kä woc biḡyni ku kie luḡtni ku mi ci rō jek en yōö nake ji ε lëth
- wër guathni tin njacke naath thin ke taa pälä pijny cëtke yōga kene gurä kä nōakni.

Lät jakä puany kä gōḡ kene wäl

Dëri tin nyuḡthke cuḡj r̥iem dapä jak kä kujy ke:

- lat puḷä ke kuj kä tin gerke cuḡj r̥iem dapä (menopausal hormone therapy (MHT)) – neme ε lat puḷä puany mi lät elōj ke ti nyuḡthke cuḡj r̥iem dapä ti nuan
- wäl tin kōj, cët ke min tëë wäl in jak je kä tëë pijny (antidepressants), tin dëë rep kie lëth gupä kene lëth jak kä kujy
- lat riḷi ciēḡä ran ikä cognitive behaviour therapy (CBT) – ke yōö be ji luäk ke yōö bi tin nyuḡthke cuḡj r̥iem dapä kene gōy kä tin cari luänj ke tjet
- lat puḷä puany min ca cak ε kuoth.

Thiḡc kimdu ke kuj kä tin jiek kene tin gōw tin dëë jek kä lat ti jake puḡny kä puḷ kene wäl.

ε ney dëri guil ni kim ḡ

Dëri kimdu nen mi:

- dijri ke kuj bënë r̥iem dapädu
- ci tin nyuḡthke cuḡj r̥iem dapä ji pën lätni kä tin la lätni ni cian
- tin nyuḡth cuḡj r̥iem dapä yarke miḡth in mith ke ji, niendu kene nhokdu ke tin lätdi.

Dōj dëë kimdu ji jakä ram mi thōp lat emō, ke nyuth, kim in guic guath dapä, kim in jak cār naath kä gōw kie kim in guic mith tin camke.

Ke lär mi rōj, kuak kene tin dëë njac jek thin guil jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

 **Jean Hailes**
for Women's Health

Talepon 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes ke kuj Puḷä puany
Mään nhōke je ke loc mi gōḡ en
luäk in ca thōp ke ε Kume Australia

Ca nyok ke riḷikä ke Duät 2023

Lär eme /ce guath luijä ke kuj wäl nan Mi dijri ke kuj puḷä puanydu, ruacni ke kimdu kie buḡn yupä ke kuj puḷä puany.

Gōḡr ko läri ke kuj puḷä puany ke kui naath ti tëë ke ciēḡ dial, njac nōakni kene njecdien ti gōl Lät ko ke rijet mi cōḷi 'mään', kue la yōö larō je ke njac mi rōj en yōö rijet eme /ce lot ni ney dial tin dëë nyin ko lath lät.

© Jean Hailes ke kuj Puḷä puany Mään 2023