

# ٹرانس اور نان بائری کے لیے معلومات تولیدی صلاحیت کا تحفظ

بیضہ کا انجماد

اگر آپ ہارمون تھراپی یا جنس سے متعلقہ سرجری پر غور کر رہے ہیں، تو آپ کو اس بارے میں خدشات لاحق ہو سکتے ہیں کہ یہ علاج آپ کے حیاتیاتی بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں۔ اگرچہ والدیت ابھی ترجیح نہیں ہے، لیکن آپ کی تولیدی صلاحیت کو محفوظ رکھنا مستقبل کے لیے اختیارات فراہم کر سکتا ہے۔ یہ معلومات اس بات کا تعین کرتی ہے کہ جنس سے متعلقہ علاج کس طرح تولیدی صلاحیت اور تحفظ کے دستیاب طریقوں کو متاثر کرتے ہیں۔

جنسی اضطراب سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے، اور بہت سے ٹرانس اور غیر بائنری لوگ جلد از جلد علاج شروع کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تاہم، تولیدی صلاحیت کے تحفظ کو دریافت کرنے کے لیے وقت نکالنا بعد میں ممکنہ پچھتاوے کو روکنے میں معاون ہو سکتا ہے۔ اگر ہارمون کا علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کی تولیدی صلاحیت کو محفوظ نہیں رکھا جاتا ہے، تو طبی شواہد بتاتے ہیں کہ اگر آپ ہارمون کا علاج بند کر دیں گے تو آپ کی تولیدی صلاحیت ٹھیک ہو جائے گی، لیکن ممکن ہے کہ ایسا نہ ہو جس سے حاملہ ہونا مشکل ہو جائے گا۔

طبی یا جراحی کی منتقلی شروع کرنے سے پہلے صحت کے نگہداشت کار پیشہ ور سے بات کرنے سے آپ کو اپنے لیے دستیاب تولیدی صلاحیت کے اختیارات کی واضح تفہیم مل سکتی ہے۔ اگرچہ جلد علاج شروع کرنا بہت سے لوگوں کے لیے اہم ہے، لیکن آپ کے مستقبل کے تمام پہلوؤں، بشمول تولیدی صلاحیت، پر غور کرنا، اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ باخبر فیصلہ کریں۔

آپ کے اختیارات کو سمجھنا آپ کو ایسے فیصلے کرنے کی اجازت دے گا جو آپ کے جنسی سفر اور مستقبل کے ممکنہ خاندانی منصوبوں کے مطابق ہوں۔

### تولیدی صلاحیت کیا ہے؟

تولیدی صلاحیت اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔ بیضہ منجمد کرنے سے مستقبل میں حیاتیاتی بچے پیدا کرنے کی کوشش کرنے کا اختیار محفوظ رہتا ہے۔

## جنس سے متعلقہ علاج تولیدی صلاحیت کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

ہارمون تھراپی اور سرجری آپ کی تولیدی صلاحیت کو بعض اوقات مستقل طور پر متاثر کر سکتی ہیں۔ اثر علاج کی قسم اور طوالت پر منحصر ہے۔

- ہارمون تھراپی (ٹیسٹوسٹیرون اور بلوغت/ہارمون بلاکرز) تولیدی صلاحیت کو روک سکتے ہیں۔ اگرچہ علاج روکنے سے عام طور پر تولیدی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے، لیکن اس کی کوئی گارنٹی نہیں ہے۔
- جراحی کے طریقہ کار جیسے فیلوپین ٹیوب اور بیضہ دانی (سالیپنگو-اوفوریکٹومی) یا رحم (ہسٹریکٹومی) کی وجہ سے مستقل بانجھ پن ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ان جراحی طریقوں پر غور کر رہے ہیں، تو پہلے سے تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے اختیارات پر بات کرنا بہت ضروری ہے۔

چونکہ تولیدی صلاحیت پر ہارمون تھراپی کے اثرات اکثر الٹ سکتے ہیں، اس لیے بہت سے ایسے حالات ہیں جہاں ٹرانس جینڈر لوگوں نے ہارمون تھراپی بند کر دی ہے اور وہ قدرتی طور پر حاملہ ہونے اور صحت مند بچے پیدا کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔

ہارمون تھراپی شروع کرنے سے پہلے اپنے بیضوں کو منجمد کرنے کی سفارش ان لوگوں کے لیے کی جاتی ہے جو مستقبل میں حیاتیاتی بچے چاہتے ہیں۔ اگرچہ علاج شروع کرنے کے بعد بھی تولیدی صلاحیت کا تحفظ ممکن ہو سکتا ہے، لیکن اس کے لیے آپ کو شاید دو سے چار ماہ تک ہارمون تھراپی کو روکنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ بعد میں حیاتیاتی بچوں کے لیے کوشش کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو منتقلی سے پہلے تولیدی صلاحیت کے تحفظ کی منصوبہ بندی کرنا آپ کو اختیارات فراہم کرتا ہے۔

## تولیدی صلاحیت کا تحفظ کیا ہے؟

تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے آپ اپنے بیضوں کو ذخیرہ کر سکتے ہیں تاکہ آپ کے پاس مستقبل میں بچے پیدا کرنے کی کوشش کرنے کا اختیار ہو۔ بعض طبی علاج، جن میں جنس سے متعلق ہارمون تھراپی اور سرجری شامل ہیں، عارضی یا مستقل بانجھ پن کا سبب بن سکتے ہیں۔ آپ کی صحت کی نگہداشت کارٹیم آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرنے اور آپ کے سوالات کے جوابات دینے کے لیے تولیدی صلاحیت کے ماہر سے ملاقات کی سفارش کر سکتی ہے۔

اگر آپ آگے بڑھنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کو آپ کے قریب ترین فرٹیلٹی سنٹر میں بھیجا جائے گا، لیکن یہ آپ کا مقامی ہسپتال نہیں ہو سکتا۔ جنس اور تولیدی صلاحیت کے ماہرین علاج کے ساتھ ساتھ تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے عمل کو مربوط کرنے کے لیے مل کر کام کریں گے، اور ایک اچھی طرح سے منظم اور معاون عمل کو یقینی بنائیں گے۔

## بیضہ کے انجماد میں کیا شامل ہے؟

بیضہ کے انجماد میں کچھ اقدامات شامل ہیں:

- بیضہ دانی کو متعدد بیضہ پیدا کرنے کے لیے آپ کو ہارمون کے انجیکشن لگیں گے۔
- الٹراساؤنڈ اسکین اور خون کے ٹیسٹ کے ذریعے آپ کی پیش رفت کی نگرانی کی جائے گی۔
- بیضے پختہ ہونے پر ایک مختصر جراحی عمل کے دوران جمع کیے جائیں گے اور اس وقت آپ کو مسکن دوا دی جائے گی۔
- اس کے بعد پختہ بیضے منجمد کر کے محفوظ کیے جاتے ہیں۔

## کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

آپ کی عمر جتنی کم ہو گی، آپ کے بیضہ دانیوں کے تولیدی صلاحیت کی دوائیوں کو اچھا جواب دینے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا، لیکن عمر سے قطع نظر ہر کسی میں اورین ہائپرستیمولیشن سنڈروم (OHSS) پیدا ہونے کا ایک معمولی خطرہ موجود ہے۔ OHSS ہارمون کے انجیکشن کا ممکنہ طور پر سنگین رد عمل ہے جہاں حد سے زیادہ محرک بیضہ دانی بڑھ جاتی ہے اور ایسے کیمیکل خارج کرتی ہے جس سے خون کی نالیوں میں رساؤ ہو سکتا ہے۔

ہارمون انجیکشن کی قسم اور خوراک کو احتیاط سے منتخب کر کے ہم اس خطرہ کو کم کر سکتے ہیں۔ تقریباً ایک تہائی افراد معمولی OHSS کا سامنا کرتے ہیں، جس کا علاج عموماً گھر پر چند دنوں تک درد کش یا تجویز کردہ ادویات کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔

## میں ہسپتال میں کب تک رہوں گی؟

آپ عام طور پر بیضے جمع کرنے کے ایک سے دو گھنٹے بعد گھر جا سکتی ہیں۔ تھوڑا سا خون بہنا معمول کی بات ہے، اور پیٹ کی تکلیف عام طور پر درد کش ادویات کے استعمال سے 12 گھنٹے کے اندر ختم ہو جاتا ہے۔

اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں ہے کہ بازیافت کیے گئے تمام بیضے منجمد کرنے کے لیے موزوں ہوں گے۔ عمر، سابقہ علاج، یا دیگر طبی حالات جیسے عوامل بیضہ کے معیار اور مقدار کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اگر بازیافت کیے گئے انڈے کافی اچھے معیار کے نہیں ہیں، تو وہ منجمد نہیں ہو سکتے۔ یہ بیضہ کی بازیافت کے طریقہ کار اور لیبارٹری معائنے کے بعد ہی معلوم ہوگا۔

اگر ہم اس بات کا تعین کریں کہ آپ کے بیضوں کو منجمد نہیں کیا جا سکتا، تو ہم آپ کو مطلع کریں گے اور اگر مناسب ہوا تو مزید بیضوں کی بازیافت کے امکان پر تبادلہ خیال کریں گے۔

## میں نے پہلے ہی ہارمون تھراپی یا بلوغت کو دبانے والی دوائی شروع کر دی ہیں - میرے اختیارات کیا ہیں؟

اگر آپ پہلے ہی ہارمون تھراپی، بشمول بلوغت یا ہارمون بلاکرز، شروع کر چکے ہیں، اور آپ اپنی تولیدی صلاحیت کا تحفظ کرنا چاہتے ہیں، تو ایسا کرنا اب بھی ممکن ہے۔ آپ کو تولیدی صلاحیت کے ماہر سے بات کرنی ہوگی۔ وہ آپ کی دوا کو روکنے کی سفارش کر سکتے ہیں تاکہ آپ کے بیضہ دانی کے دباؤ کو کم کیا جا سکے، اور ممکنہ طور پر ذخیرہ کیے جانے والے بیضوں کی تعداد میں اضافہ کیا جا سکے۔

اگر بیضہ کی بازیافت کے لیے ہارمون تھراپی کو روکنا آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنتا ہے، تو آپ والدیت کے لیے دوسرے طریقے دریافت کر سکتے ہیں، جس میں عطیہ شدہ بیضے کا استعمال یا انہیں اپنانا شامل ہے۔

میں ہارمون تھراپی سے گزر رہی ہوں اور میری جینٹل ری کنسٹرکٹیو سرجری ہونے والی ہے، تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے میرے پاس کیا اختیارات ہیں؟

اگر آپ تناسلی تعمیر نو کی سرجری سے گزر رہی ہیں، تو مستقبل میں حیاتیاتی بچے پیدا کرنے کی کوشش کے لیے آپ کا واحد اختیار یہ ہے کہ طریقہ کار سے پہلے اپنے بیضہ کو محفوظ رکھیں۔ سرجری مکمل ہونے کے بعد، بیضہ کی پیداوار اور بازیافت ممکن نہیں ہو سکتی۔

## NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے بیضہ کے ذخیرہ کے لیے کون اہل ہے؟

NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے بیضہ کے ذخیرہ کے اہل ہونے کے لیے، اس سے قطع نظر کہ آپ سنگل ہیں یا رشتہ میں، آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے مخصوص معیار پر پورا اترنا ہوگا۔ Scotland میں، موجودہ اہلیت کے تقاضے درج ذیل ہیں:

• آپ کی عمر 40 سال سے کم ہونی لازمی ہے۔

• آپ کا ہڈی ماس انڈیکس (BMI) 35 سے کم ہونا لازمی ہے۔

• لازمی ہے کہ آپ کے کوئی حیاتیاتی بچے نہ ہوں۔

• لازمی ہے کہ آپ نے نس بندی نہ کرائی ہو۔

تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے بعد صنف کی دوبارہ تفویض NHS میں تولیدی صلاحیت کے علاج کی اہلیت کو متاثر نہیں کرتی ہے۔ تاہم، مستقبل میں آپ کے ذخیرہ شدہ بیضہ کو استعمال کرنے کے لیے NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے تولیدی صلاحیت کے علاج تک رسائی کے لیے الگ معیار لاگو ہوتے ہیں۔ یہ معیارات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اور یہ جاننا نا ممکن ہے کہ آئندہ سالوں میں ان کی ضروریات کیا ہوں گی۔

## تولیدی صلاحیت کے ماہر کے پاس جانے پر کیا ہوگا؟

مشاورت کے دوران، ڈاکٹر یا ماہر نرس بیضہ منجمد کرنے کے عمل کی وضاحت کرے گی اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دے گی۔

اگر آپ آگے بڑھنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو اس موضوع کا ماہر شخص ضروری کاغذی کارروائی (جس میں حالیہ سفری تاریخ شامل ہو سکتی ہے) اور علاج اور ذخیرہ کرنے کے لیے رضامندی کے فارم سمیت اس عمل میں آپ کی رہنمائی کرے گا۔ آپ کو انفیکشن کی جانچ کرنے کے لیے آپ کو خون کا ٹیسٹ بھی کرانا ہوگا۔ یہ اقدامات اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ضروری ہیں کہ بیضہ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کیا جا سکے، اور اسے مستقبل میں استعمال کے لیے انضباطی تقاضوں کو پورا کیا جائے۔

# بیضہ کو ذخیرہ کرنے کے قانونی مضمرات کیا ہیں؟

برطانیہ میں، بیضہ کے استعمال اور ذخیرہ کو ہیومن فرٹیلایزیشن اینڈ ایمبریالوجی اتھارٹی (HFEA) کے ذریعے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ آپ کو درج ذیل کے لیے تحریری رضامندی فراہم کرنا ضروری ہے:

- آپ کے بیضوں کا ذخیرہ
  - وہ مدت جس کے لیے آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کیا جا سکتا ہے
  - وہ مقاصد جن کے لیے آپ کا بیضہ استعمال کیا جا سکتا ہے
  - ذخیرہ شدہ بیضہ کے بارے میں آپ کی خواہشات
  - آپ کی موت کی صورت میں یا اپنی رضامندی کو تبدیل کرنے یا واپس لینے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں آپ کے بیضہ کا کیا ہوگا (یہ تمام مریضوں کے لیے معیاری سوالات ہیں جن کا تعلق تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے ہے)
- آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کرنے کی زیادہ سے زیادہ مدت 55 سال ہے، لیکن رضامندی ہر 10 سال بعد تجدید ہوگی۔

آپ کا بیضہ ذخیرہ ہونے پر آپ کو مرکز ذخیرہ کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنا ہوگا۔ انہیں اپنے رابطے کی تفصیلات میں کسی بھی تبدیلی، جیسے کہ کوئی نیا پتہ، کے بارے میں فوری طور پر مطلع کریں، تاکہ آپ کے ساتھ ان کا رابطہ برقرار رہ سکے۔ اگر مرکز ذخیرہ آپ سے رابطہ کرنے سے قاصر ہے تو اسے قانونی طور پر آپ کے بیضوں کو ذخیرہ کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی اور انہیں اسے ضائع کرنا پڑے گا۔

کلینک کو شراکت داری کی حیثیت میں ہونے والی کسی تبدیلی یا نام کی تبدیلی کے بارے میں بتانا ضروری ہے کیونکہ ذخیرہ کے عمل کو جاری رکھنے کے لیے رضامندی کے نئے فارم کو پُر کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اپنی موت کی صورت میں اگر آپ اپنے ساتھی کو اپنا بیضہ استعمال کرنے کی اجازت دینا چاہتی ہیں، تو آپ کو اس کی اجازت دینے کے لیے مرکز ذخیرہ کے ساتھ مخصوص رضامندی کا فارم پُر کرنا لازمی ہے۔

اگر آپ اپنے بیضہ کو ذخیرہ کرنے سے روکنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ کو اس کے ضائع کرنے کا بندوبست کرنے کے لیے مرکز ذخیرہ سے رابطہ کرنا ہوگا۔

## اگر میں تولیدی صلاحیت کے تحفظ کا انتخاب کرتی ہوں تو کیا میری جنس سے متعلقہ علاج کو ملتوی کرنا پڑے گا؟

کلینک اپوائنٹمنٹ، ضروری فارم مکمل کرنے، اور خون کے ٹیسٹ کروانے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ بیضوں کو منجمد کرنے سے پہلے یہ ضروری اقدامات ہیں۔

## اگر میں اس مرحلہ میں آگے نہ بڑھنا چاہوں تو کیا ہوگا؟

اگر آپ اس مرحلے میں بیضہ منجمد نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ بالکل ایسا کر سکتے ہیں۔ فیصلہ مکمل طور پر آپ کے ہاتھ میں ہے۔ غیر یقینی محسوس کرنا فطری ہے، اور چیزوں کو سوچنے میں زیادہ وقت لگانا بالکل قابل قبول ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے، تو آپ کے اختیارات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے آپ کی صحت کی نگہداشت کارٹیم، تولیدی صلاحیت کے ماہر، یا کسی مشیر سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بیضہ منجمد نہ کرنے سے آپ کے جنس سے متعلقہ علاج پر کوئی اثر نہیں پڑے گا، اور اگر آپ اپنا ارادہ بدل لیتی ہیں تو آپ مستقبل میں فیملی بنانے کے لیے تولیدی صلاحیت کا تحفظ یا دوسرے اختیارات تلاش کر سکتی ہیں۔

# اگر علاج شروع ہونے سے پہلے میں تولیدی صلاحیت کا تحفظ نہ کر سکوں تو اس کا کوئی متبادل ہے؟

اگر آپ فیصلہ کرتی ہیں کہ علاج سے پہلے بیضوں کو ذخیرہ کرنا ممکن نہیں ہے یا ہارمون تھراپی شروع کرنے یا جنس سے متعلقہ علاج کروانے سے پہلے یہ ممکن نہیں ہے، تو مستقبل میں آپ کے تولیدی صلاحیت کے اختیارات محدود ہو سکتے ہیں۔ ہارمون تھراپی کو روکنے سے آپ اپنی تولیدی صلاحیت کو دوبارہ حاصل کر سکتی ہیں اور قدرتی طور پر حاملہ ہونے کی کوشش کر سکتی ہیں، لیکن پہلے آپ کو اپنی جنس سے متعلق کلینک ٹیم سے بات کرنا ہوگا۔ فیملی بنانے کے اور بھی طریقے ہیں:

- **عطیہ کردہ بیضہ کا استعمال:** اگر آپ علاج کے بعد اپنے بیضوں کا استعمال نہیں کر سکتی ہیں، تو تولیدی صلاحیت کے علاج کے لیے عطیہ کردہ بیضوں کا استعمال اس وقت ایک اختیار ہو سکتا ہے جب آپ فیملی شروع کرنے کے لیے تیار ہوں۔
- **اپنانے کا عمل:** اپنانے کا عمل فیملی بنانے کا ایک اور طریقہ ہے۔ اس اختیار کو کسی بھی وقت تلاش کیا جا سکتا ہے اور اگر حیاتیاتی حمل ممکن نہ ہو تو یہ ایک مناسب متبادل ہو سکتا ہے۔

اپنی طبی حالت، علاج کے منصوبے، اور خاندانی اہداف کی بنیاد پر بہترین اختیار کے انتخاب کو یقینی بنانے کے لیے، اپنی تولیدی صلاحیت کے ماہر اور جنس کی نگہداشت کار ٹیم کے ساتھ ان متبادلات پر تبادلہ خیال کرنا ضروری ہے۔ ہر اختیار کے مختلف مضمرات ہوتے ہیں، اور آپ کی صحت کی نگہداشت کار ٹیم مناسب رہنمائی فراہم کر سکتی ہے۔

## کون مجھے بتائے گا کہ مجھے کیا کرنا ہے؟

جب آپ اس کا فیصلہ کرتے ہیں تو اس بارے میں آپ کے ڈاکٹر اور نرس ضروری رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ تولیدی صلاحیت کے مرکز جانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے ساتھ آگے بڑھنا ہوگا، بلکہ اس سے آپ کو اپنے اختیارات کو مکمل طور پر دریافت کرنے کا موقع ملے گا۔

آپ کے لیے کیا بہتر ہے، اس بارے میں فیصلہ میں مدد کے لیے اپنے موجودہ معاونتی نیٹ ورک، جیسے خاندان، دوستوں، یا کمیونٹی معاونتی گروپس پر انحصار کرنا بھی ضروری ہے۔ اگرچہ مشیران آپ کی طبی نگہداشت میں براہ راست شامل نہیں ہوتے ہیں، لیکن وہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے کے لیے قیمتی مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ آیا تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے ساتھ آگے بڑھنا ہے یا نہیں اور پورے عمل میں وہ اضافی جذباتی مدد فراہم کرتے ہیں۔

## میں تولیدی صلاحیت سے متعلق مشاورت کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

بیضوں کو منجمد کرنے سے پہلے آپ کو ایک تولیدی صلاحیت کے مشیر سے ملنے کا موقع ملے گا جو ٹرانس جینڈر اور غیر بائنری لوگوں کی مدد کرتا ہے۔ ہمارے تمام مشیر برٹش انفرٹیلٹی کونسلنگ ایسوسی ایشن (BICA) کے ممبر ہیں۔ آپ کے سیشن کے دوران، مشیر آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گا اور آپ کے بیضہ کو منجمد کرنے کے بارے میں آپ کے خیالات اور احساسات کو دریافت کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ آپ کے لیے کوئی بھی سوال پوچھنے کا ایک موقع بھی ہے۔

براہ کرم دھیان دیں کہ مشاورت تشخیصی عمل کا حصہ نہیں ہے اور آپ کے علاج کو متاثر نہیں کرے گی۔ اگر آپ اضافی مدد چاہتی ہیں تو، آپ کے علاج سے پہلے، دوران یا بعد میں مزید مشاورتی اپوائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔

## کیا میں اپنا خیال بدل سکتی ہوں؟

ہاں، آپ کسی بھی وقت اپنا خیال بدل سکتی ہیں۔ اس عمل کے بارے میں غیر یقینی یا بے چینی محسوس کرنا فطری ہے، اور کسی مشیر یا تولیدی صلاحیت کے ماہر ڈاکٹر سے بات کرنے سے آپ کو اپنے احساسات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، یہ مباحثے آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے ساتھ آگے بڑھنے کا پابند نہیں بناتے ہیں۔

# جب میں ذخیرہ شدہ بیضہ استعمال کرنا چاہوں تو مجھے کیا کرنا ہوگا؟

آپ کو اپنے مقامی فرٹیلٹی سنٹر، ترجیحی طور پر وہ جگہ جہاں آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کیا گیا ہے، سے رجوع کرنے کے لیے اپنے GP سے رابطہ کرنا ہوگا۔

یہ نوٹ کرنا بھی ضروری ہے کہ مستقبل میں آپ کے ذخیرہ شدہ بیضہ کا استعمال کرتے ہوئے NHS میں تولیدی صلاحیت کے علاج تک رسائی کے لیے اضافی معیارات کو پورا کرنا ضروری ہے۔ یہ معیارات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اور یہ جاننا نا ممکن ہے کہ آئندہ سالوں میں ان کی ضروریات کیا ہوں گی۔ موجودہ معیار یہاں حاصل کیا جا سکتا ہے – [Access Criteria NHS IVF](#) – [Treatment Scotland – Fertility Network](#)

## معاونت اور مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں؟

بیضہ کا انجماد ایک جذباتی سفر ہو سکتا ہے، اور اس عمل سے پہلے، اس کے دوران، اور بعد میں صحیح مدد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ ہم افراد کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ خاندان، دوستوں، ہم مرتبہ نیٹ ورکس، پیشہ ورانہ تنظیموں، اور مشاورتی خدمات سے تعاون حاصل کریں۔ ذیل میں کچھ اہم وسائل ہیں:

• [HFEA ویب سائٹ: بیضہ کا انجماد](#)  
[Egg freezing | HFEA](#)

• [HFEA ویب سائٹ: تولیدی صلاحیت کا تحفظ](#)  
[.Fertility preservation | HFEA](#)

• [HFEA: ٹرانس جینڈر اور غیر بانٹری لوگوں کے لیے معلومات](#)  
[.Information for trans and non-binary people seeking fertility treatment | HFEA](#)

• [صنفی ذہانت](#)  
[Gendered Intelligence](#) – صنفی شناخت اور متعلقہ چیلنجوں سے نمٹنے میں ٹرانس افراد، خاص طور پر نوجوانوں کی حمایت کرتا ہے۔

• [برٹش ایسوسی ایشن برائے بانجھ پن کی مشاورت \(BICA\)](#)  
[BICA: Professional Infertility Counselling Association in the UK](#) – تولیدی صلاحیت کے علاج اور تحفظ سے گزرنے والے افراد کو خصوصی مشاورت فراہم کرتا ہے۔

• [GIRES \(صنفی شناخت سے متعلق ریسرچ اور ایجوکیشن سوسائٹی\)](#)  
[Gender Identity Research & Education Society](#) – ٹرانس اور صنفی متنوع افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے رہنمائی اور مدد فراہم کرتا ہے۔

• [اسکاٹس ٹرانس اینڈ ایکویٹیٹی نیٹ ورک](#)  
[Scottish Trans](#) – یہ Scotland میں صنفی شناخت اور صنفی تفویض کے شعبے میں مساوات، حقوق اور شمولیت کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔ اسکاٹس ٹرانس [ایکویٹیٹی نیٹ ورک](#) کا حصہ ہے، جو Scotland میں LGBTQ+ کمیونٹی کے لیے مساوات، حقوق اور شمولیت کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔

• [LGBT Health and Wellbeing](#)  
[LGBT Health and Wellbeing – Scotland](#) میں LGBTQ+ بالغین (16+) کی جسمانی، سماجی، اور ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔

• [LGBT Youth Scotland](#)  
[LGBT Youth Scotland](#) – 13 سے 25 سال کی عمر کے LGBTQ+ نوجوانوں کے لیے Scotland کا قومی خیراتی ادارہ۔

## اضافی معلومات اور وسائل

- فرٹیلیٹی الائنس  
[The Fertility Alliance](#) – ایک قومی تولیدی صلاحیت کا خیراتی ادارہ جو ہر اس شخص کے لیے مدد اور درست معلومات پیش کرتا ہے جس کو اپنی تولیدی صلاحیت کے بارے میں مزید معلومات درکار ہے۔
- فرٹیلیٹی نیٹ ورک یو کے  
[Fertility Network UK](#) – ایک خیراتی ادارہ جو تولیدی صلاحیت کے تمام پہلوؤں پر مدد اور معلومات فراہم کرتا ہے، جس میں تحفظ کے اختیارات بھی شامل ہیں۔
- NHS فرٹیلیٹی سروسز  
[Infertility | NHS inform](#) – NHS تولیدی صلاحیت کی خدمات اور بانجھ پن کی معلومات کے بارے میں رہنمائی۔
- برٹش فرٹیلیٹی سوسائٹی  
[For the public » British Fertility Society](#) – تولیدی صلاحیت اور تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے بارے میں معلومات۔