

Fiosrachadh do Dhaoine Tar- ghnèitheach agus Neo-bhènearaidh: Gleidheadh Torrachais

Reothadh Sìol-ghinidh

Facal-tòiseachaidh

Ma tha thu a' beachdachadh air leigheas hòrmoin no lannsaireachd co-cheangailte ri gnè, dh'fhaodte gu bheil dragh ort mu mar a dh'fhaodadh na leigheasan sin buaidh a thoirt air do chomas clann bith-eòlasach a bhith agad. Fiù 's mur eil pàrantachd na phrìomhachas dhut an-dràsta, ma nì thu gleidheadh air do thorrachas an-dràsta, bheir sin roghainnean dhut airson an àm ri teachd. Tha am fiosrachadh seo a' mineachadh mar a bheir leigheasan co-cheangailte ri gnè buaidh air torrachas agus na dòighean glèidhteachais a tha rim faighinn.

Tha e doirbh dèiligeadh ri dysphoria gnè, agus mar sin tha mòran dhaoine tar-ghnèitheach agus neo-bhìnearaidh airson tòiseachadh air leigheasadh cho luath 's a ghabhas. Ach, ma bheirear seachad tìde gus coimhead air gleidheadh torrachais ro làimh, cuidichidh seo gus dèanamh cinnteach nach gabh thu aithreachas nas fhaide air adhart. Mura tèid do thorrachas a ghleidheadh mus tòisich thu air làimhseachadh hòrmoin, dh'fhaodadh e bhith dùbhlach, no fiù 's do-dhèanta, clann bith-eòlasach a bhith agad nas fhaide air adhart.

Ma bhruidhneas tu ri proifeiseantach cùram-slàinte mus tòisich thu air tar-ghluasad gnè meidigeach no tro lannsaireachd, bheir seo tuigse nas soilleire dhut air na roghainnean agad a thaobh torrachais. Ged a tha e cudromach do mhòran dhaoine tòiseachadh air leigheasadh cho luath 's a ghabhas, cuidichidh e thu gus co-dhùnadh fiosraichte a dhèanamh ma bheachdaicheas tu ro làimh air gach taobh den bheatha agad san àm ri teachd, a' gabhail a-steach torrachas.

Ma tha thu a' tuigsinn dè na roghainnean a th' agad a-nis, is urrainn dhut co-dhùnidhean a dhèanamh a tha a' co-thaobhadh an dà chuid le do thurais gnè agus le plana sam bith a th' agad a thaobh teaghlach san àm ri teachd.

Dè th' ann an torrachas?

'S e torrachas an comas clann a bhith agad. Gus seo a dhèanamh, feumar comas a bhith ann sìol-ghinidh fallainn a chruthachadh sna magairlean agus le bhith a' reothadh sìol-ghinidh, tha seo a' gleidheadh na roghainn feuchainn ri clann bith-eòlasach a bhith agad san àm ri teachd.

Ciamar a bheir leigheasadh co-cheangailte ri gnè buaidh air torrachas?

Dh'fhaodadh leigheas agus lannsaireachd hòrmoin buaidh a thoirt air do thorrachas, uaireannan gu maireannach. Tha a' bhuidhe a bheir e a rèir nàdair agus faid an leigheasaidh.

- Bidh leigheasadh hòrmoin (oestrogen agus bacadairean inbhidheachd/hòrmoin) a' cur bacadh air torrachas. Ged a dh'fhaodadh tu a bhith torrach a-rithist ma stadas tu an làimhseachadh, chan eil seo cinnteach.
- Bidh lannsaireachd leithid orchidectomy (a' toirt air falbh nam magairlean) a' fàgail dhaoine neo-thorrach airson a' chòrr de am beatha. Ma tha thu a' beachdachadh air lannsaireachd, tha e ro-chudromach beachdachadh air roghainnean airson gleidheadh torrachais ro-làimh.

Leis gun gabh na buaidhean aig leigheasadh hòrmoin air torrachas ath-thionndadh gu tric, tha iomadh eisimpleir ann far an do sgar daoine tar-ghnèitheach leigheasadh hòrmoin agus far an robh iad comasach air leanabh a ghinntinn gu nàdarra.

Thathar a' moladh gu làidir gun reothaich thu do chuid sìl-ghinidh mus tòisich thu air leigheas hòrmoin dhaibhsan a dh'fhaodadh a bhith ag iarraidh clann bith-eòlasach san àm ri teachd. Ged a dh'fhaodadh e a bhith comasach fhathast torrachas a ghleidheadh às dèidh tòiseachadh air leigheasadh, is dòcha gum feumar stad a chur air leigheas hòrmoin fad beagan mhìosan, agus uaireannan is dòcha nach till do chomas sìol-ghinidh a dhèanamh gu bràth.

Ma nithear triseachadh nam magairlean fad ùine mhòr, dh'fhaodte gun leudaich seo cunntas an t-sìl-ghinidh le bhith ag àrdachadh teòthachd nam magairlean agus a' toirt droch bhuidhe air ion-obrachas an t-sìl-ghinidh. Ma tha thu a' beachdachadh air do chuid sìl-ghinidh a stòradh, dh'fhaodadh seachnadh triseachadh cuideachadh le bhith a' gleidheadh a' chomais a bhith a' dèanamh sìol-ghinidh.

Ma nì thu planadh airson gleidheadh torrachais mus dèan thu eadar-ghluasad gnè, nì seo cinnteach gum bi roghainnean eile agad ma tha thu ag iarraidh feuchainn ri clann bith-eòlasach a bhith agad nas fhaide air adhart.

Dè th' ann an gleidheadh torrachais?

Le gleidheadh torrachais, thèid do shìol-ghinidh a chruinneachadh agus a stòradh gus am bi an roghainn agad feuchainn ri clann a bhith agad san àm ri teachd a' cleachdadh an t-sìl-ghinidh sin. Bheir cuid de leigheasan meidigeach, a' gabhail a-steach teiripe hòrmoin co-cheangailte ri gnè buaidh air torrachas le bhith a' lùghdachadh no a' cur stad air dèanamh sìol-ghinidh. Mar thoradh air seo, dh'fhaodte gum mol an sgioba cùram-slàinte agad gum bi coinneamh agad le nurs no dotair speisealach. Mìnichidh iad am pròiseas agus na roghainnean a th' agad agus freagraidh iad ceist sam bith a th' agad.

Ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson a dhol air adhart, thèid do chur air adhart dhan Ionad Torrachais as fhaisg ort - ach dh'fhaodte nach e an t-ospadal ionadail agad a bhios ann. Bidh an t-seirbheis gnè agad agus na speisealaich torrachais ag obair còmhla gus do ghleidheadh torrachais a phlanadh agus a cho-òrdanachadh còmhla ri do leigheasadh, a' dèanamh cinnteach gu bheil a h-uile rud air a riaghladh gu math agus ann an dòigh thaiceil.

Dè tha an lùib reothadh sìol-ghinidh?

Gus sìol-ghinidh a thoirt seachad airson a reothadh, feumar sìolachadh a-steach gu soitheach steireil mar as trice tro fhèin-bhrodadh no critheadair. Ma tha duilgheadas sam bith agad le seo, faighnich den sgioba torrachais agad, agus dh'fhaodte gum bi e comasach dhaibh beachdachadh air dòighean-obrach eile.

Nuair a tha thu air an sampall sìl-ghinidh a thoirt seachad, cuiridh sgioba na deuchainnlann fios thugad gus innse dhut mu a chàileachd agus a bheil e freagarrach airson reothadh. Dh'fhaodte gum mol iad gun toir thu seachad dàrna sampall gus cur ris an teansa gun tèid do thorrachas a ghleidheadh.

Chan urrainnear a bhith cinnteach gum bi sampall sìl-ghinidh sam bith a thèid a thoirt seachad freagarrach airson reothadh. Dh'fhaodte gum bi tinneas, leigheas a fhuair thu roimhe no factaran eile air buaidh a thoirt air an t-sìol-ghinidh a nì thu. Ma thachras seo, dh'fhaodte nach bi e comasach an sìol-ghinidh a reothadh gu soirbheachail. 'S e deuchainn san deuchainnlann an aon dòigh gus daingneachadh an gabh an sìol-ghinidh a reothadh gu soirbheachail.

Tha mi air tòiseachadh air leigheas hòrmoin no cungaidh-leigheis gus bacadh a chur air inbhidheachd (puberty) mar-thà – dè na roghainnean a th' agam?

Ma tha thu air tòiseachadh air leigheasadh hòrmoin mar-thà, a' gabhail a-steach bacadairean inbhidheachd no bacadair hòrmoin agus gu bheil thu airson do thorrachas a ghleidheadh, is dòcha gum bi sin fhathast comasach, ach thèid comhairle a thoirt dhut deuchainn sìol-ghinidh fhaighinn gus faighinn a-mach a bheil sìol-ghinidh ann agus a bheil e freagarrach airson reothadh no am feum thu stad a chur air a' chungaidh-leigheis mus tèid reothadh sìol-ghinidh a thabhann dhut.

Tha mi air a bhith a' faighinn leigheas hòrmoin agus tha mi an impis lannsaireachd ath-chruthachadh nam ball-gineamhainn fhaighinn, dè na roghainnean a th' agam gus mo thorrachas a ghleidheadh?

Ma tha thu a' faighinn lannsaireachd ath-chruthachaidh nam ball-gineamhainn, 's e an aon roghainn a th' agad ma tha thu airson feuchainn ri clann bhith-eòlasach a bhith agad gun stòraich thu sìol-ghinidh ron obair lannsaireachd. Às dèidh obair lannsaireachd, chan eil e comasach sìol-ghinidh a chleachdadh tuilleadh.

Cò a tha ion-roghnach air stòradh sìol-ghinidh air a mhaoineachadh leis an NHS?

Airson a bhith ion-roghnach airson stòradh sìol-ghinidh air a mhaoineachadh leis an NHS, chan eil e gu diofar a bheil cèile agad gus nach eil, ach feumaidh tu slatan-tomhais sònraichte airson gleidheadh torrachais a choileanadh. Ann an Alba, 's iad na riatanasan ion-roghnachd aig an àm seo:

- Feumaidh tu a bhith nas òige na 53 bliadhna a dh'aois.
- Chan fhaod clann bith-eòlasach sam bith a bhith agad.
- Chan fhaod thu a bhith air do steireileachadh.

Cha toir lannsaireachd ath-shònrachadh gnè, às dèidh dhut gleidheadh torrachais fhaighinn, buaidh air ion-roghnachd airson leigheasadh feiseil NHS fhaighinn. Ach tha slatan-tomhais fa leth ann airson leigheasadh torrachais air a mhaoineachadh leis an NHS a thaobh a bhith a' cleachdadh do shìl-ghinidh stòraichte san àm ri teachd. Dh'fhaodadh gun atharraich na slatan-tomhais thar ùine, agus chan eil e comasach a ràdh dè na riatanasan a bhios ann sna bliadhnaichean ri teachd.

Dè thachras nuair a chì mi an speisealaiche torrachais?

Aig a' choinneimh agad, mìnichidh an dotair no nurs speisealach na roghainnean a th' ann a thaobh reothadh sìol-ghinidh agus freagraidh iad ceist sam bith a th' agad.

Ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson a dhol air adhart, mìnichidh an speisealaiche am pròiseas dhut, a' gabhail a-steach pàipearan a dh'fheumas tu lìonadh (a' gabhail a-steach eachdraidh siubhail o chionn ghoirid) agus foirmean cead a lìonadh airson leigheasadh agus airson sìl-ghinidh a stòradh. Nì thu deuchainnean fala cuideachd feuch a bheil galaran-ghabhaltach ann.

Tha na ceumannan seo riatanach gus dèanamh cinnteach gun gabh do chuid sìl-ghinidh a reothadh, a' coileanadh riatanasan riaghlaidh airson a bhith air a cleachdadh san àm ri teachd.

Dè na builean laghail bho bhith a' stòradh sìol-ghinidh?

Anns an RA, tha cleachdadh agus stòradh sìol-ghinidh air an riaghaladh le Ùghdarras Sìolachaidh is Eòlas Thùs-ghinean (Human Fertilisation and Embryology Authority - HFEA). Fo Achd Sìolachaidh is Eòlas Thùs-ghinean Daonna (1990), feumaidh tu cead sgrìobhte a thoirt seachad airson na leanas:

- Stòradh do chuid sìl-ghinidh
- Cho fad 's a thèid do chuid sìl-ghinidh a stòradh
- Na h-adhbharan air an gabh do chuid sìl-ghinidh a chleachdadh
- Na miannan agad a thaobh na thachras leis an t-sìol-ghinidh a tha thu air a stòradh
- Dè bu chòir tachairt dhan t-sìol-ghinidh agad ma gheibh thu bàs no mura bi thu comasach tuilleadh air d' aonta atharrachadh no a thoirt air falbh (tha iad seo nan ceistean àbhaisteach airson a h-uile neach a tha a' beachdachadh air gleidheadh torrachais)

Thèid do chuid sìl-ghinidh a stòradh airson 55 bliadhna aig a' char as fhaide, ach feumar d' aonta a thoirt seachad a-rithist gach 10 bliadhna.

Aon uair is gun tèid do chuid sìl-ghinidh a stòradh, tha e ro-chudromach conaltradh a chumail leis an ionad-stòraidh. Cuir fios thuca sa bhad mu bhios atharrachadh sam bith air d' fhiosrachadh conaltraidh, mar eisimpleir ma tha seòladh ùr agad, gus dèanamh cinnteach gun urrainn dhaibh fios a chur thugad. Mur a tèid aig an aonad stòraidh air fios a chur thugad tuilleadh, is dòcha nach bi e ceadaichte dhaibh do chuid sìl-ghinidh a stòradh tuilleadh agus gum bi aca ris an t-sampall/na sampallan a thilgeil air falbh.

Tha e cudromach innse dhan chlionaig mu atharrachadh sam bith ann an inbhe companais no atharrachaidhean ainm, oir dh'fhaodte gum feumar foirmichean aonta ùra a lìonadh gus an lean an stòradh.

Ma tha thu airson cead a thoirt gu do chompanach do chuid sìl-ghinidh a chleachdadh mas e is gum faigh thu bàs, feumaidh tu foirmichean cead sònraichte a lìonadh dhan ionad stòraidh gus seo a cheadachadh.

Ma cho-dhùineas tu nach eil thu airson 's gum bi do chuid sìl-ghinidh ga stòradh tuilleadh, bidh agad ri fios a chur dhan ionad stòraidh gus an tèid a thoirt air falbh.

Am feumar mo leigheasadh co-cheangailte ri gnè a chur dheth ma thaghas mi gleidheadh torrachais?

Bheir e beagan tìde a bhith a' cur air dòigh coinneamh sa chlionaig torrachais, a bhith a' lìonadh fhoirmean agus a' dèanamh dheuchainnean fala. Tha na ceumannan seo riatanach gus dèanamh cinnteach gun gabh do chuid sìl-ghinidh a reothadh.

Dè nì mi mur eil mi airson leantainn air adhart aig an ìre seo?

Ma cho-dhùineas tu gun a dhol air adhart le reothadh sìol-ghinidh aig an ìre seo, tha sin gu tur ceart gu leòr. Tha an co-dhùnadh an urra riut fhèin. Tha e gu tur nàdarra a bhith a' faireachdainn mì-chinnteach agus tha e reusanta a bhith ag iarraidh barrachd tìde gus cnuasachadh air cùisean. Mura h-eil thu cinnteach, is dòcha gum biodh e feumail bruidhinn mu dheidhinn leis an sgioba cùram slàinte agad, le eòlaiche torrachais, no comhairliche gus tuigse nas fheàrr fhaighinn air na roghainnean agad.

Ma cho-dhùineas tu gun a dhol air adhart le reothadh sìol-ghinidh, cha toir seo buaidh air do chùram-slàinte a thaobh gnè agus faodaidh tu coimhead air airson gleidheadh torrachais agus roghainnean eile gus teaghlach a bhith agad san àm ri teachd ma thogras tu.

A bheil roghainnean eile ann mura h-urrainn dhomh gleidheadh torrachais a bhith agam mus tòisich an leigheasadh agam?

Ma cho-dhùineas tu gun a bhith a' stòradh sìol-ghinidh mus tòisich an leigheasadh agad, no mur a bi e comasach mus tòisich thu air leigheas hòrmoin, no leigheas co-cheangailte ri gnè dh'fhaodte gum bi na roghainnean torrachais agad cuibhrichte san àm ri teachd. Ma chuireas tu stad air an leigheasadh hòrmoin agad, dh'fhaodadh piseach a thighinn air do thorachas agus gum b' urrainn dhut feuchainn ri leanabh a ghintinn gu nàdarra, ach bruidhinn air seo le sgioba na clionaig gnè agad an toiseach. Mur eil sìol-ghinidh ann as urrainn dhut cleachdadh nas fhaide air adhart, no mur eil reothadh sìol-ghinidh na roghainn dhut, tha dòighean eile fhathast ann gus teaghlach a bhith agad.

- **A' cleachdadh sìol-ghinidh tabhartais:** Mur a tèid agad air sìol-ghinidh a dhèanamh às dèidh leigheasadh, dh'fhaodadh e a bhith na roghainn dhut sìol-ghinidh tabhartais a chleachdadh nuair a tha thu deiseil gus teaghlach a thòiseachadh.
- **Uchd-mhacachd:** Tha uchd-mhacachd na dhòigh eile air teaghlach a bhith agad. Faodar coimhead air an roghainn seo uair sam bith agus dh'fhaodadh e bhith na roghainn iomchaidh eile mura h-eil gintinn bith-eòlasach comasach.

Tha e fìor chudromach bruidhinn mu na roghainnean eile seo leis an speisealaiche torrachais agad agus leis an sgioba cùram-slàinte agad leis an sgioba cùram gnè agad gus an urrainn dhut an roghainn as fheàrr a thaghadh a rèir do shuidheachadh meidigeach, plana leigheis, agus amasan teaghlach. Tha buaidhean eadar-dhealaichte aig gach roghainn agus bheir an sgioba cùram-slàinte agad stiùireadh sònraichte dhut.

Cò bheir comhairle dhomh gus mo chuideachadh gus co-dhùnadh dè nì mi?

Is urrainn na dotairean agus na nursaichean agad comhairle a thoirt seachad fhad 's a tha thu a' dèanamh a' cho-dhùnaidh seo. Ma thadhlas tu air an ionad torrachais, chan eil seo a' ciallachadh gum feum thu a dhol air adhart le gleidheadh sìol-ghinidh, ach bheir e cothrom dhut coimhead air na roghainnean uile agad.

Tha e cudromach feum a dhèanamh den lìonra taic àbhaisteach agad, leithid teaghlach, caraidean no buidhnean taic coimhearsnachd gus do chuideachadh le co-dhùnadh dè as fheàrr dhut. Ged nach eil comhairlichean an sàs gu dìreach anns a' chùram mheidigeach agad, faodaidh iad taic luachmhor a thabhan dhut gus co-dhùnadh am bu chòir dhut a dhol air adhart le gleidheadh torrachais agus taic fhaireachail a bharrachd a thoirt seachad tron phròiseas.

Ciamar a gheibh mi cothrom air comhairleachadh torrachais?

Bidh cothrom agad coinneachadh ri comhairliche torrachais a tha nan eòlaiche air a bhith a' toirt taic do dhaoine thar-ghnèitheach agus neo-bhìnearaidh mus tèid thu air adhart le gleidheadh torrachais. Tha ar comhairlichean uile nam buill de Chomann Comhairleachaidh Neo-thorrachas Bhreatainn (BICA). Aig a' choinneimh agad, bruidhnidh an comhairliche air na roghainnean agad agus cuidichidh iad thu gus beachdachadh air a bhith a' reothadh do chuid sìl-ghinidh agus air d' fhaireachdainnean mun chùis. Seo cothrom dhut ceist sam bith a th' agad a chur.

Thoir an aire nach eil comhairleachadh na phàirt den phròiseas agus mar sin nach toir e buaidh air an leigheasadh agad. Ma tha thu ag iarraidh taic a bharrachd, tha coinneamhan comhairleachaidh a bharrachd rim faighinn ro, rè no às dèidh an làimhseachaidh agad.

Am faod mi mo cho-dhùnadh atharrachadh?

Faodaidh. Faodaidh tu do bheachd atharrachadh uair sam bith. Tha e àbhaisteach a bhith a' faireachdainn mì-chinnteach no iomagaineach mun phròiseas, agus ma bhruidhneas tu ri comhairliche no dotair torrachais, dh'fhaodadh seo do chuideachadh le bhith ag obair tro na faireachdainnean agad. Ach chan eil na còmhraidhean seo a' ciallachadh gum feum thu leantainn air adhart le gleidheadh torrachais.

Dè nì mi nuair a tha mi airson mo chuid sìl-ghinidh a chleachdadh?

Feumaidh tu fios a chur chun an dotair-teaghlaich agad gus tar-chur iarraidh dhan ionad torrachais ionadail agad, gu sònraichte dhan ionad far a bheil do chuid sìl-ghinidh air a stòradh. Feumar toirt fa-near cuideachd gum feumar slatan-tomhais a choileanadh gus leigheasadh torrachais fhaighinn air an NHS a' cleachdadh do shìol-ghinidh a th' air a stòradh san àm ri teachd. Dh'fhaodadh gun atharraich na slatan-tomhais thar ùine, agus chan eil e comasach a ràdh dè na riatanasan a bhios ann sna bliadhnaichean ri teachd. Gheibhear na slatan-tomhais làithreach aig – [Access Criteria NHS IVF Treatment Scotland – Fertility Network](#).

Càite am faighear taic agus fiosrachadh a bharrachd?

Tha leigheasadh torrachais gu tric na thuras dùbhlach, agus tha e ro-chudromach an taic cheart fhaighinn ro, rè agus às dèidh leigheasadh. Bhrosnaicheamaid daoine gus taic iarraidh bho theaghlach, caraidean, lìonraidhean co-leithid, buidhnean proifeasanta, agus seirbheisean comhairleachaidh. Tha beagan phrìomh ghoireasan gu h-ìosal:

- **Làrach-lìn HFEA Reothadh Sìol-ghinidh**
[Sperm freezing | HFEA](#)
- **Làrach-lìn HFEA Gleidheadh Torrachais**
[Fertility preservation | HFEA](#)
- **HFEA: Fiosrachadh do Dhaoine Tar-ghnèitheach agus Neo-bhìnearaidh**
[Fiosrachadh do Dhaoine Tar-ghnèitheach agus Neo-bhìnearaidh | HFEA](#)
- **Gendered Intelligence**
[Gendered Intelligence](#) – A' toirt taic do dhaoine thar-ghnèitheach, gu h-àraidh daoine òga, ann a bhith a' dèiligeadh ri dearbh-aithne gnè agus dùbhlain co-cheangailte.
- **Comann Comhairleachaidh Neo-thorrachas Bhreatainn (BICA)**
[BICA: Professional Infertility Counselling Association in the UK](#) – Tha e a' toirt seachad comhairleachadh speisealach do dhaoine a tha a' faighinn leigheas torrachais agus gleidheadh torrachais.
- **GIRES (Comann Rannsachaidh is Foghlaim Dearbh-aithne Gnè - Gender Identity Research & Education Society)**
[Comann Rannsachaidh is Foghlaim Dearbh-aithne Gnè](#) – bheir e stiùireadh seachad do, agus bidh e a' tagradh às leth daoine thar-ghnèitheach agus daoine a tha eadar-mheasgte a thaobh gnè agus an teaghlaichean.
- **Scots Trans and Equality Network**
[Scottish Trans](#) – bidh e ag obair gus co-ionannachd, còraichean agus in-ghabhail a chur air adhart a thaobh dearbh-aithne gnè agus ath-bhuileachadh gnè ann an Alba. Tha Scottish Trans na phàirt den [Equality Network](#) a tha ag obair gus co-ionannachd, còraichean agus in-ghabhail LGBTQI+ a leasachadh ann an Alba.
- **LGBT Health and Wellbeing**
[LGBT Health and Wellbeing](#) – Tha e ag obair gus piseach a thoirt air slàinte is sunnd corporra, sòisealta agus inntinn inbhich LGBTQ+ (16+) ann an Alba.
- **LGBT Youth Scotland**
[LGBT Youth Scotland](#) – Carthannas nàiseanta na h-Alba airson daoine òga LGBTQ+ bho aois 13-25.

Fiosrachadh agus goireasan a bharrachd

- **The Fertility Alliance**

[The Fertility Alliance](#) – Carthannas nàiseanta airson torrachas a tha a’ tabhann taic agus fiosrachadh ceart do dhuine sam bith a tha airson barrachd fhaighinn a-mach mun an torrachas.

- **Fertility Network UK**

[Fertility Network UK](#) – Carthannas a bheir taic agus fiosrachadh seachad air gach taobh de thorrachas, a’ gabhail a-steach roghainnean gleidhteachais.

- **Seirbheisean Torrachais an NHS**

[Neo-thorrachas | NHS Inform](#) – Stiùireadh air seirbheisean torrachais an NHS agus fiosrachadh mu neo-thorrachas.

- **British Fertility Society**

[For the public » British Fertility Society](#) – Fiosrachadh mu thorrachas agus gleidheadh torrachais.