

# Fiosrachadh Euslaintich: Gleidheadh Torrachais

**A' reothadh Uighean**

# Facal-tòiseachaidh

Tha gleidheadh torrachais, gu sònraichte reothadh uighean, na phròiseas a tha a' toirt cothrom dhut uighean a stòradh airson cleachdadh san àm ri teachd. Tha sinn a' tuigsinn gur dòcha nach e planadh teaghlach am prìomhachas a th' agad aig an àm seo. Dh'fhaodte gu bheil thu a' faireachdainn mì-chinnteach a bheil thu ag iarraidh clann a bhith agad latha de na làithean gus nach eil agus chan eil dad ceàrr air sin. Ach, 's e co-dhùnadh cudromach a tha seo, agus is urrainn an timeachadh aig cuid de leigheasan meidigeach buaidh a thoirt air do torrachas. Mar sin, tha e cudromach rannsachadh a dhèanamh air na roghainnean agad an-dràsta. Ma tha thu a' tuigsinn a' phròiseis a bhith a' reothadh uighean, na buannachdan aig seo, agus na factaran air am feumar beachdachadh, bheir seo cumhachd dhut roghainnean fiosraichte a dhèanamh a thaobh an àm ri teachd, co-dhiù a tha thu airson clann a bhith agad gus nach eil. Tha am fiosrachadh seo air a dhealbhadh gus ur cuideachadh gus na ceistean cudromach seo a fhreagairt agus gus co-dhùnadh dè as fheàrr dhut.

## Dè th' ann an torachas?

'S torachas an comas clann a bhith agad. Do bhoireannaich le bhith a' reothadh uighean, tha seo a' gleidheadh na roghainn feuchainn ri clann bith-eòlasach a bhith agad san àm ri teachd.

# Suidheachaidhean slàinte a bheir buaidh air do thorachas

## Aillse

Dh'fhaodadh leigheasan aillse leithid chemotherapy, rèidio-theiripe, agus cuid de sheòrsaichean lannsaireachd buaidh a thoirt air comas d' ughagain gus uighean a dhèanamh agus na cothroman agad a bhith a' fàs leatromach san àm ri teachd. Tha an ìre cunnart a thaobh do thorachais a' crochadh air d' aois agus air nàdar an leigheasaidh shònraichte. Bruidhinn mun bhuaidh a dh'fhaodadh a bhith aig seo air do thorachas leis an sgioba aillse agad. Ma tha cunnart ann a thaobh do thorachas, agus ma tha thu an dòchas clann a bhith agad san àm ri teachd, beachdaich air do thorachas a ghleidheadh le bhith a' reothadh d' uighean mus tòisich thu air leigheasadh aillse.

## Leigheasadh co-cheangailte ri gnè

Dh'fhaodadh leigheasadh hòrmoin agus cuid de lannsaireachd co-cheangailte ri gnè do dhèanamh neo-thorrach. Tha seo an crochadh air an t-seòrsa leigheasaidh a bhios agad. Bidh leigheas hòrmoin (bacadairean inbhidheachd no testosterone) a' cur bacadh air do thorachas. Mar as trice, thig piseach air do thorachas a-rithist ma sguireas tu den leigheasadh hòrmoin; ach dh'fhaodte nach tig ann an cuid de chùisean. Cha ghabh obair-lannsa gus d' ughagan a thoirt air falbh ath-thionndadh agus fàgaidh e neo-thorrach thu.

Ma tha thu den bheachd gur dòcha gum bu toil leat clann a bhith agad uaireigin san àm ri teachd, dh'fhaodte gum bi thu airson do chuid torrachais a ghleidheadh le bhith a' reothadh do chuid uighean agus gan stòradh gus an gabh an cleachdadh airson leigheasadh torrachais san àm ri teachd. Gu tric, tha e nas fheàrr seo a dhèanamh mus tòisichear air leigheasadh hòrmoin, ach ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson seo a dhèanamh nas fhaide air adhart às dèidh dhut tòiseachadh air leigheasadh, bu chòir gum bi sin comasach. Dh'fhaodte gum bi agad ri stad a chur air leigheasadh hòrmoin fad beagan mhiosan.

## Suidheachaidhean Slàinte eile

Faodaidh cuid de shuidheachaidhean slàinte buaidh a thoirt air do chomas clann a bhith agad, no fiù 's menopause tràth adhbharachadh. Mar eisimpleir, dh'fhaodadh suidheachaidhean slàinte leithid mosaicism sionndrom Turner agus Galactosemia call uighean ro-thràth adhbharachadh.

A bharrachd air sin, faodaidh leigheasan airson adhbharan slàinte eile cron a dhèanamh air torrachas cuideachd. Ma tha leigheasadh den t-seòrsa seo gu bhith agad agus ma tha thu airson clann a bhith agad uaireigin, dh'fhaodadh a bhith a' reothadh d' uighean ro-làimh do chuideachadh le bhith a' gleidheadh do thorachais.

Dh'fhaodte gun tèid gleidheadh torrachais NHS a thabhann do luchd-obrach nam feachdan-armaichte a tha an dùil a bhith air an cur gu raon sabaid.

# Dè th' ann an gleidheadh torrachais?

Le gleidheadh torrachais, thèid do chuid uighean a chruinneachadh agus a stòradh (reothadh uighean) gus am bi an roghainn agad feuchainn ri clann a bhith agad san àm ri teachd a' cleachdadh nan uighean sin.

Ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson a dhol air adhart le agallamh mu ghleidheadh torrachais, thèid do chur air adhart dhan Ionad Torrachais as fhaig ort, ach dh'fhaodte nach e an t-ospadal ionadail agad a bhios ann. Bidh an sgioba clionaigeach agad agus na h-eòlaichean torrachais ag obair còmhla gus do ghleidheadh torrachais a phlanadh agus a cho-òrdanachadh gu faiceallach còmhla ri do leigheasadh, a' dèanamh cinnteach gu bheil a h-uile rud air a riaghladh gu rèidh agus gu h-èifeachdach.

## Dè tha an lùib reothadh uighean?

'S e a th' ann an reothadh uighean ach dòigh gus do thorrachas a ghleidheadh le bhith a' stòradh uighean mus tòisich leigheasadh aillse no eile. Tha reothadh uighean a' gabhail a-steach beagan cheumanna:

- Gheibh thu in-steallaidhean hòrmoin gus an cruthaich do bhodhaig iomadh ugh.
- Thèid sùil a chumail air d' adhartas le sganaidhean ultrasound agus deuchainnean fala.
- Nuair a bhios na h-uighean abaich, thèid an cruinneachadh ann an obair lannsaireachd ghoirid agus gheibh thu cungaidh-chiùineachaidh rè na lannsaireachd.
- Thèid na h-uighean abaich a reothadh agus an stòradh an uair sin.

### A bheil frith-bhuaidhean ann?

Bidh ughagain bhoireannaich òga gu tric a' freagairt gu math ri cungaidhean-leighis torrachais, agus faodaidh seo cur ris an riosg bho shionndrom ro-bhrosnachaidh an ughagain (ovarian hyperstimulation syndrome - OHSS), ged a tha riosg beag ann dhan a h-uile duine. 'S e freagairt ris na h-in-steallaidhean hòrmoin a tha seo, a dh'fhaodadh a bhith dona, far am bi ughagain a tha ro-bhrosnaichte a' fàs agus a' toirt a-mach ceimigean a dh'fhaodadh toirt air soithichean fala aoidion.

Bidh sinn a' lùghdachadh an riosg seo le bhith a' taghadh an t-seòrsa agus an dòs de dh'in-stealladh hòrmoin gu faiceallach. Bidh mun treas cuid de dhaoine a' faighinn OHSS nach bi ro dhona, agus mar as trice faodar dèiligeadh ris aig an taigh le faochadh pian agus cungaidh-leigheis tro òrdugh-cungaidh fad beagan làithean.

### Dè cho fad 's a bhios mi san ospadal?

Mar as trice faodaidh tu a dhol dhachaigh uair a thìde no dhà às dèidh pròiseas cruinneachaidh nan uighean. Tha e àbhaisteach gum bi beagan sìleadh fala aotrom ann, agus mar as trice falbhaidh pian abdomanach sam bith taobh a-staigh 12 uair a thìde le faochadh pian.

## Cò a tha ion-roghnach air stòradh uighean leis an NHS?

Airson a bhith ion-roghnach airson stòradh uighean leis an NHS, chan eil e gu diofar a bheil 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 40 bliadhna a dh'aois.
- Feumaidh do BMI a bhith nas ìsle na 35.
- Chan fhaod clann bith-eòlasach sam bith a bhith agad.
- Chan fhaod thu a bhith air do steireileachadh.

Ach tha slatan-tomhais fa leth ann airson leigheasadh torrachais air a mhaoineachadh leis an NHS a thaobh a bhith a' cleachdadh do chuid uighean 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, mìnichidh an dotair no nurs speisealach na roghainnean a th' ann a thaobh gleidheadh torrachais agus freagraidh iad ceist sam bith a th' agad. Ma tha ùine gu leòr ann gus gleidheadh torrachais a chrìochnachadh mus tòisich thu air an leigheasadh aillse no leigheasadh eile, bruidhnidh an speisealaiche riut mu na modhan-obrach buntainneach.

Ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson a dhol air adhart, mìnichidh an speisealaiche am pròiseas dhut agus bidh agad ris na pàipearan riatanach (a' gabhail a-steach eachdraidh siubhail o chionn ghoirid) agus foirmean cead a lìonadh airson leigheasadh agus airson d' uighean a stòradh. Nì thu deuchainn fala cuideachd feuch a bheil galaran-ghabhaltach ann. Tha na ceumannan seo riatanach gus dèanamh cinnteach gun gabh do chuid uighean a reothadh, a' coileanadh riatanasan riaghlaidh airson a bhith air a cleachdadh san àm ri teachd.

Ma cho-dhùineas sinn nach gabh na h-uighean agad a reothadh, cuiridh sinn fios thugad agus bruidhnidh sinn mu na roghainnean a th' ann, ma bhios sin iomchaidh.

## Dè na builean laghail bho bhith a' stòradh uighean?

Ann an RA, tha cleachdadh agus stòradh uighean 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 uighean
- Cho fad 's a thèid do chuid uighean a stòradh
- Na h-adhbharan air an gabh do chuid uighean a chleachdadh
- Na miannan agad a thaobh na thachras leis na h-uighean tha thu air a stòradh
- Dè bu chòir tachairt do na h-uighean 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 uighean 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 uighean a stòradh, tha e ro-chudromach conaltradh a chumail leis an ionad-stòraidh. Cuir fios thuca sa bhad ma bhios atharrachadh sam bith air d' fhiosrachadh conaltraidh, mar eisimpleir ma tha seòladh ùr agad, gus dèanamh cinnteach gun urrainn dhaibh fios a chur thugaibh. Mur a tèid aig an aonad stòraidh air fios a chur thugad tuilleadh, is dòcha nach bi e ceadaichte dhaibh do chuid uighean a stòradh tuilleadh agus gum bi aca ris an tilgeil air falbh.

Tha e cudromach innse dhan ionad 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 companach agad agus ma tha thu airson cead a thoirt dhaibh do chuid uighean 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 uighean gan stòradh tuilleadh, bidh agad ri fios a chur dhan ionad stòraidh gus an tèid an tilgeil air falbh.

## Am feumar mo leigheasadh a chur dheth ma thaghas mi mo chuid uighean a reothadh?

Bheir e dhà no trì seachdainean gus reothadh uighean a dhèanamh. Ma ghabhas dàil a chur air an leigheasadh agad gu sàbhailte airson na h-ùine seo, faodaidh an speisealaiche agad tar-chur a thoirt dhut gus beachdachadh air roghainnean gleidheadh torrachais, a' gabhail a-steach reothadh uighean. Ach ma dh'fheumas an leigheasadh tòiseachadh sa bhad, dh'fhaodte nach bi tìde gu leòr ann gus reothadh uighean a chur air dòigh mus tòisich an leigheasadh. Anns na suidheachaidhean sin, dh'fhaodte gum beachdaichear air roghainnean eile. Faic gu h-ìosal airson fiosrachadh mu bhith a' cleachdadh uighean tabhartais no uchd-mhacachd.

## 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 uighean 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, eòlaiche torrachais, no comhairliche agad gus tuigse nas fheàrr fhaighinn air na roghainnean agad. Ma cho-dhùineas tu gun a dhol air adhart le reothadh uighean, cha toir seo buaidh air do leigheasadh agus faodaidh tu coimhead air roghainnean eile gus teaghlach a bhith agad san àm ri teachd ma thogras tu.

## A bheil roghainnean eile ann mura h-urrainn dhomh mo chuid uighean a reothadh mus tòisich an leigheasadh?

Ma cho-dhùineas tu gun a bhith a' reothadh uighean mus tòisich an leigheasadh agad, no mur a bi e comasach mus tòisich thu air leigheas aillse no eile, dh'fhaodte gum bi na roghainnean torrachais agad cuibhrichte san àm ri teachd. Tha dòighean eile ann fhathast gus teaghlach a bhith agad. Faic gu h-ìosal airson fiosrachadh mu bhith a' cleachdadh uighean tabhartais no uchd-mhacachd.

## Am faigh mi leigheasan torrachais às dèidh dhomh slànachadh às dèidh an làimhseachaidh?

A rèir 's mar a bheir e buaidh air do chuid torrachais, dh'fhaodte gum bi e comasach dhut leigheasan torrachais às dèidh dhut slànachadh. Ma thòisicheas d' ughagan air uighean a dhèanamh a-rithist, dh'fhaodadh leigheasadh torrachais le bhith a' cleachdadh d' uighean fhèin a bhith na roghainn. Mur a bi e comasach d' uighean fhèin a chleachdadh, dh'fhaodadh tu bruidhinn mu roghainnean eile:

- **A' cleachdadh Uighean Tabhartais:** Mur a tèid agad air uighean a dhèanamh às dèidh leigheasadh aillse, dh'fhaodadh e a bhith na roghainn dhut uighean tabhartais a chleachdadh nuair a tha thu deiseil gus teaghlach a thòiseachadh.
- **Uchd-mhacachd:** Tha uchd-mhacachd na dhòigh eile air clann a bhith agad. Faodaidh tu ionnsachadh mu dheidhinn seo uair sam bith agus tha i na slighe gu pàrantachd mur a bi e comasach leanabh bith-eòlasach a bhith agad.

Tha e cudromach bruidhinn mu na roghainnean eile seo leis an speisealaiche torrachais agad agus leis an sgioba cùram-slàinte agad gus an urrainn dhut an roghainn as fheàrr a thaghadh airson do shuidheachadh meidigeach, plana leigheis, agus amasan teaghlach. Tha rudan eadar-dhealaichte ann ri beachdachadh air airson gach roghainn agus bheir an sgioba cùram-slàinte agad stiùireadh sònraichte dhut.

## Dè th' ann an reothadh maothran ughagain?

'S e a th' ann an reothadh maothran ughagain ach roghainn gleidheadh torrachais far an tèid pìos beag de maothran ughagain, anns a bheil uighean neo-abaich, a thoirt às tro obair lannsa (lannsaireachd toll-iuchair) agus a reothadh. Is urrainn seo a bhith na roghainn do bhoireannaich òga nuair nach eil reothadh uighean comasach. Aig an àm seo, feumar obair lannsaireachd a bharrachd a bhith ann gus am maothran seo ath-chur nad bhodhaig.

# Am faigh mi deuchainn torrachais an dèidh leigheasadh?

Chan eil aon deuchainn shònraichte ann a tha a' sealltainn le cinnt a bheil do thorrachas air tilleadh gu tur. Ged a tha e na dheagh chomharra ma thilleas d' fhuil-mìos gu cunbhalach, ach chan eil seo a' ciallachadh leis fhèin gu bheil thu torrach.

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

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

Tha e cudromach feum a dhèanamh den lionra 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 thabhann dhut gus co-dhùnadh am bu chòir dhut a dhol air adhart le gleidheadh torrachais, a' gabhail a-steach reothadh uighean, agus taic fhaireachail a bharrachd a thoirt seachad tron phròiseas.

## Ciamar a gheibh mi cothrom air comhairleachadh torrachais?

Ma tha ùine gu leòr agad, bidh cothrom agad coinneachadh ri aon de na comhairlichean torrachais againn mus tèid thu air adhart le reothadh uighean. 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 uighean 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. Chan eil na còmhraidhean seo a' ciallachadh gum feum thu leantainn air adhart le gleidheadh torrachais.

## Am feum mi casg-gin a chleachdadh?

Ged a bheir leigheasan buaidh air do thorrachas, tha e do-dhèanta fios a bhith againn le cinnt am bi e comasach dhut fhathast leanabh a ghintinn. Dh'fhaodte gun toir cuid de leigheasan cron air uighean, a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air leatromachd ma thèid leanabh a ghin rè an leigheasaidh. Mar sin, tha e ro-chudromach a bhith a' seachnadh leatromachd ma tha thu ri gnìomhachd fheiseil fhad 's a bhios tu a' faighinn leigheas agus fad suas ri bliadhna às dèidh dhan leigheas agad tighinn gu crìch.

Tha e a cheart cho cudromach a bhith ri feise shàbhailte gus thu fhèin agus do chompanach a dhìon bho ghalaran-gabhaltach cleamhnasach (STIan). Thathar a' moladh gu làidir gun cleachd thu casgan rè gnìomhachd fheiseil gus dèanamh cinnteach gum bi thu fhèin agus do chompanach sàbhailte.

# Dè nì mi nuair a tha mi airson mo chuid uighean stòraichte 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 uighean air a stòradh.

Feumar toirt fa-near cuideachd gum feumar slatan-tomhais a choileanadh gus leigheasadh torrachais fhaighinn air an NHS a' cleachdadh d' uighean a th' air an 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 an seo - [Access Criteria NHS IVF Treatment Scotland – Fertility Network](#).

## A bheil thu ag iarraidh barrachd fiosrachaidh? – luchd-conaltraidh is làraichean-lìn feumail

Ma tha thu airson barrachd ionnsachadh mu bhith a' gleidheadh torrachas no taic fhaighinn, dh'fhaodadh na goireasan a leanas a bhith feumail:

- **Làrach-lìn HFEA: Reothadh Uighean**  
[Egg 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](#)
- **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.
- **Macmillan Cancer Support**  
[Macmillan Cancer Support](#) – Bidh Macmillan a' toirt seachad fiosrachadh, taic agus stiùireadh, gus cuideachadh a thoirt do dhuine sam bith air a bheil aillse gus beatha cho làn 's as urrainn a bhith aca.
- **Teenage Cancer Trust**  
[Teenage Cancer Trust](#) – tha Teenage Cancer Trust a' toirt seachad cùram altraim agus taic sònraichte do dhaoine òga air a bheil aillse. A' toirt taic do dhuine sam bith eadar 13 is 24 bliadhna a dh'aois air a bheil aillse, agus an luchd-gràidh cuideachd.
- **Cancer Research UK: Torrachas agus Aillse**  
[Cancer and Fertility | Cancer Research UK](#) – Fiosrachadh coileanta air a' bhuidh a bheir leigheasan aillse air torrachas agus na roghainnean a tha rim faighinn.
- **Clic Sargent (Young Lives vs Cancer)**  
[The six ways we help - Young Lives vs Cancer](#) agus [Young Lives vs Cancer](#) – Taic do chloinn agus daoine òga le aillse, a' gabhail a-steach fiosrachadh mu ghleidheadh torrachais.
- **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.
- **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.

- **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.