

# **Fiosrachadh Euslaintich: Gleidheadh Torrachais - Reothadh Sìol-ghinidh**

# Facal-tòiseachaidh

Tha gleidheadh torrachais, gu sònraichte reothadh sìol-ghinidh, na phròiseas a tha a' toirt cothrom dhut do chuid sìl-ghinidh 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 no nach eil thu ag iarraidh clann a bhith agad uaireigin, agus chan eil dad ceàrr air sin. Ach, 's e co-dhùnadh cudromach a tha seo, agus is urrainn dhan timeachadh aig cuid de leigheasan meidigeach buaidh a thoirt air do thorachas. 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 sìol-ghinidh, 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 torrachas?

'S e torrachas an comas clann a bhith agad. Do dh'fhir, tha e a' ciallachadh a bhith a' cruthachadh sìol-ghinidh fallainn sna magairlean agus le bhith a' reothadh sìol-ghinidh, tha seo a' gleidheadh na roghainn clann bith-eòlasach a bhith agad san àm ri teachd.

# Suidheachaidhean slàinte a bheir buaidh air do thorachas

## Aillse

Bheir leigheasadh aillse, a' gabhail a-steach chemotherapy, rèidio-theiripe agus cuid de sheòrsaichean de lannsaireachd buaidh air cho math 's a bhios do mhagairlean a' cruthachadh sìol-ghinidh. Tha a' bhuidheachadh a dh'fhaodadh a bhith air do chuid sìl-ghinidh a' crochadh air an t-seòrsa leigheasaidh a bhios agad. Tha e cudromach bruidhinn ris an sgioba aillse agad mu na buaidhean a bhios aig an leigheasadh agad.

Ma tha thu den bheachd gur dòcha gum bu toil leat clann a bhith agad uaireigin san àm ri teachd, agus mur eil thu air tòiseachadh air leigheasadh aillse, dh'fhaodte gum bi thu airson do chuid torrachais a ghleidheadh le bhith a' reothadh do chuid sìl-ghinidh agus ga stòradh gus an gabh a chleachdadh airson leigheasadh torrachais san àm ri teachd.

## 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 leigheasadh hòrmoin (bacadairean inbhidheachd [puberty blockers] no oestrogen) a' cur bacadh air do thorachas agus, thar ùine, dh'fhaodadh e call torrachais iomlan adhbharachadh. Mar as trice, thig piseach air do thorachas a-rithist ma sguireas tu den leigheasadh hòrmoin; ach cha tig ann an cuid de chùisean. Cha ghabh obair-lannsa gus do mhagairlean a thoirt air falbh ath-thionndadh agus fàgaidh e neo-thorrach thu. Ma thèid am bod a thoirt air falbh, tha seo a' ciallachadh nach urrainnear sìol-ghinidh a leigeil às tuilleadh.

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 sìl-ghinidh agus ga stòradh gus an gabh a chleachdadh airson leigheasadh torrachais san àm ri teachd. Gu tric, tha e nas fheàrr seo a dhèanamh mus tòisich 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. A rèir an t-suidheachaidh, dh'fhaodte gum bi agad ri stad a chur air leigheasadh hòrmoin fad beagan mhiosan.

## Suidheachaidhean Slàinte eile

Le suidheachaidhean slàinte eile, dh'fhaodte gum bi feum air leigheasan a nì cron air torrachas, is mar sin, is dòcha gum bi thu airson beachdachadh air gleidheadh torrachais.

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 shìol-ghinidh a chruinneachadh agus a reothadh (reothadh sìol-ghinidh), gus am bi an roghainn agad clann a bhith agad san àm ri teachd a' cleachdadh an t-sìl-ghinidh 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 fhaisg 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 sìol-ghinidh?

'S e a th' ann an reothadh sìol-ghinidh ach dòigh gus do thorrachas a ghleidheadh le bhith a' stòradh sìol-ghinidh mus tòisich leigheasadh aillse no eile. Gus sìol-ghinidh a thoirt seachad airson a reothadh, bidh agad ri fèin-bhrodadh agus sìolachadh a-steach gu soitheach steireil.

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. Ma tha tìde gu leòr ann, dh'fhaodte gum mol iad gun toir thu seachad dàrna sampall gus cuir 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.

## Dè cho fad 's a bheir seo?

Cha toir e fada idir an sìol-ghinidh a chruinneachadh agus a phròiseasadh, mar as trice, nas lugha na uair a thìde. Mar as trice, is urrainn dhut a dhol dhachaigh goirid às dèidh dhut an sampall agad a thoirt seachad.

# 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.

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, minichidh 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 tha ùine gu leòr ann gus gleidheadh torrachais a chrìochnachadh mus tòisich thu air an leigheasadh aillse no leigheasadh eile, minichidh an speisealaiche na modhan-obrach buntainneach dhut.

Ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson a dhol air adhart, minichidh 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 do shìl-ghinidh 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 sìl-ghinidh a reothadh, a' coileanadh riathanasan 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 thugaibh. 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 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 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. Cuideachd, dh'fhaodte gun cuir an t-ionad torrachais coinneamhan leantainneach air dòigh gus faighinn a-mach a bheil thu fhathast a' dèanamh sìol-ghinidh. Ma tha thu, dh'fhaodte nach pàigh an NHS airson stòradh sìol-ghinidh tuilleadh.

# Am feumar mo leigheasadh a chur dheth ma thaghas mi mo chuid sìl-ghinidh a reothadh?

Bheir e dhà no trì làithean gus sìol-ghinidh a reothadh. 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 sìl-ghinidh. Ach ma dh'fheumas an leigheasadh tòiseachadh sa bhad, dh'fhaodte nach bi tìde gu leòr ann gus reothadh sìl-ghinidh a chur air dòigh mus toisich an leigheasadh. Anns na suidheachaidhean sin, dh'fhaodte gum beachdaichear air roghainnean eile. Faic gu h-ìosal airson fiosrachadh mu bhith a' cleachdadh sìol-ghinidh 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 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, 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 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 sìl-ghinidh a reothadh mus tòisich an leigheasadh?

Ma cho-dhùineas tu gun a bhith a' reothadh sìol-ghinidh 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 sìol-ghinidh 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 leigheas torrachais às dèidh dhut slànachadh. Ma thòisicheas na magairlean agad air sìol-ghinidh a dhèanamh a-rithist, dh'fhaodadh leigheasadh torrachais le bhith a' cleachdadh do shìl-ghinidh fhèin a bhith na roghainn. Mur a bi e comasach do shìol-ghinidh fhèin a chleachdadh agus mur do rinn thu reothadh air do chuid sìl-ghinidh ron leigheas agad, dh'fhaodadh tu bruidhinn mu roghainnean eile.

- **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 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 teaghlaich. Tha rudan eadar-dhealaichte ann ri beachdachadh air airson gach roghainn agus bheir an sgioba cùram-slàinte agad stiùireadh sònraichte dhut.

## Am faigh mi deuchainn torrachais an dèidh leigheasadh?

Às dèidh dhut an leigheasadh a chrìochnachadh, cuidichidh deuchainnean torrachais gus obrachadh a-mach a bheil thu fhathast a' dèanamh sìol-ghinidh ion-obrachail. Mar as trice, mholamaid gum feith thu fad 12 mìosan às dèidh dhan leigheasadh crìochnachadh mus bi an deuchainn seo agad. Chan eil aon deuchainn shònraichte ann a tha a' sealltainn le cinnt a bheil do thorrachas air tilleadh gu tur. Is urrainn mion-sgrùdadh air sìol-ghinidh measadh a dhèanamh air cunntas, gluasad agus morf-eòlas, an t-sìl-ghinidh ach chan eil fiù 's toradh 'àbhaisteach' na dhearbhadh air thorrachas.

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

Is urrainn na dotairean agus na nursaichean agad comhairle a thoirt dhut fhad 's a tha thu a' dèanamh a' cho-dhùnaidh seo mu reothadh sìol-ghinidh. Ma thadhlas tu air an ionad torrachais, chan eil seo a' ciallachadh gum feum thu a dhol air adhart le reothadh 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 thabhairt dhut gus co-dhùnadh am bu chòir dhut a dhol air adhart le gleidheadh torrachais, a' gabhail a-steach reothadh sìol-ghinidh, 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 sìol-ghinidh. 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 leigheas 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 pròiseas, 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.

## 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 sìol-ghinidh, 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 dhion 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 sìl-ghinidh a chleachdadh?

Feumaidh tu fios a chur chun an dotair-teaghlach 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](#).

## 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 Sìol-ghinidh**  
[Sperm freezing | HFEA](#)
- **Làrach-lìn HFEA Gleidheadh Torrachais**  
[Fertility preservation | HFEA](#)
- **HFEA: Fiosrachadh do Dhaoine Tar-ghnèitheach agus Neo-bhinearaidh**  
[Fiosrachadh do Dhaoine Tar-ghnèitheach agus Neo-bhinearaidh | 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 agus 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' bhuidhe 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 teaghlachan.
- **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.