

# **Fiosrachadh Euslainteach: Aillse Dheugairean is Inbhich Òga**

**Gleidheadh Torrachais Reothadh Sìol-ghinidh**

# Facal-tòiseachaidh

Tha e ag adhbharachadh mì-chinnt mhòr ma gheibh thu a-mach gu bheil aillse ort agus is dòcha nach bi thu a' smaoinichadh aig an àm seo air a' cheist am bu chòir clann a bhith agad uaireigin. Ach tha e nàdarra a bhith ag iarraidh roghainnean a bhith agad airson clann a bhith agad nas fhaide air adhart nad bheatha. Tha am fiosrachadh seo ann gus do chuideachadh gus tuigsinn mar a dh'fhaodadh leigheasadh aillse buaidh a thoirt air do chomas clann a bhith agad, agus nas urrainn dhut dèanamh gus do thorrachas a ghleidheadh mus tòisich leigheasadh. Tha e cudromach bruidhinn ri ball den sgioba cùram aillse agad cho tràth 's a ghabhas. Bheir iad dhut comhairle a rèir an t-suidheachaidh agad agus cuidichidh iad thu gus co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh a tha a rèir nam planaichean agad airson an àm ri teachd.

## Dè th' ann an torrachas?

'S e torrachas an comas clann a bhith agad. Do dh'fhir, le bhith a' reothadh sìol-ghinidh, tha seo a' gleidheadh na roghainn feuchainn ri clann bith-eòlasach a bhith aca san àm ri teachd.

## Ciamar a bheir leigheasadh aillse buaidh air torrachas?

Gu tric bidh frith-bhuaidhean aig leigheasan aillse a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air maothrain fallain sa bhodhaig. Ged a tha cuid de fhrith-bhuaidhean sealach agus iad a' fàs nas fheàrr às dèidh leigheasadh, faodaidh cuid eile a bhith maireannach no buan. Do bhalaich/do dh'fhir, 's e aon de na buaidhean as motha san fhad ùine a dh'fhaodadh a bhith ann, ìre torrachais nas ìsle.

Cha toir a h-uile aillse no leigheasadh aillse buaidh air torrachas, ach tha e cudromach gun tuigear na riosgan a dh'fhaodadh a bhith ann mus tòisich air leigheasadh. Cuidichidh seo thu gus co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh mu bhith a' gleidheadh do chothrom a bhith a' feuchainn ri clann a bhith agad sam àm ri teachd.

Tha na prìomh sheòrsaichean de leigheasadh aillse – a' gabhail a-steach chemotherapy, rèidio-theiripe agus teiripe cuimsichte – ag obair ann an dòighean eadar-dhealaichte agus dh'fhaodte gun toir iad buaidh air torrachas ann an diofar dhòighean. Tha cho coltach 's a tha e gum bi buaidh air do thorrachas an crochadh air factaran leithid d' aois agus seòrsa na h-aillse agus far a bheil i.

Tha e cudromach bruidhinn ris an sgioba cùram aillse agad cho tràth 's a ghabhas. Is urrainn dhaibh do chuideachadh gus na riosgan a thaobh torrachais a thuigsinn agus gus na roghainnean gus a ghleidheadh dhut a mhineachadh, gus an urrainn dhut roghainn a dhèanamh a tha a rèir do mhiannan airson an àm ri teachd.

## Dè th' ann an gleidheadh torrachais?

Le gleidheadh torrachais, thèid do shìol-ghinidh a chruinneachadh agus a stòradh (reothadh sìol-ghinidh) gus am bi an roghainn agad feuchainn ri clann a bhith agad san àm ri teachd a' cleachdadh an t-sìl-ghinidh sin. Ged nach toir cuid de leigheasaidhean buaidh air torrachais, bheir cuid eile aca droch bhuaidh air do chomas gus sìol-ghinidh fallain a dhèanamh no cuiridh iad stad air a' chomas agad gus a dhèanamh buileach glan. Mar thoradh air seo, dh'fhaodte gum mol an sgioba aillse agad gun coinnich thu ri nurs no dotair speisealach. Minichidh iad am pròiseas gus torrachas a ghleidheadh, minichidh iad 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 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 aillse agad agus na h-eòlaichean torrachais ag obair còmhla gus do ghleidheadh torrachais a phlanadh agus a cho-òrdanachadh gu faiceallach le do leigheasadh aillse, 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. 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 deuchainnann 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. 'S e deuchainn san deuchainnann an aon dòigh gus daingneachadh an gabh an sìol-ghinidh a reothadh gu soirbheachail.

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

Airson a bhith ion-roghnach airson stòradh leis an NHS, 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, minichidh an speisealaiche na modhan-obrach buntainneach dhut.

Ma cho-dhùineas tu gu bheil thu airson a dhol air adhart, bidh agad ri foirmean aonta a lìonadh airson leigheasadh agus stòradh do chuid sìl-ghinidh, agus feumaidh deuchainnean fala a bhith agad 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 sgriobhte 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, feumaidh tu 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.

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 aillse a chur dheth ma thaghas mi mo chuid sìl-ghinidh a reothadh?

Mar às àbhaist bheir e dhà no trì làithean gus sìol-ghinidh a reothadh. Ma ghabhas dàil a chur air an leigheasadh aillse airson na h-ùine seo, faodaidh an speisealaiche agad tar-chur a thoirt dhut gus beachdachadh air roghainnean gleidheadh torrachais. Ach ma dh'fheumas an leigheasadh aillse tòiseachadh sa bhad, dh'fhaodte nach bi tìde gu leòr ann gus gleidheadh torrachais a chur air dòigh mus toisich an leigheasadh.

## 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 airson aillse 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' stòradh sìol-ghinidh mus tòisich an leigheasadh aillse agad, no mur a bi e comasach mus tòisich thu air leigheas aillse, dh'fhaodte gum bi nas lugha de roghainnean torrachais agad 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 leigheasadh aillse?

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 bho aillse. 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, dh'fhaodadh tu bruidhinn mu roghainnean eile.

- **A' cleachdadh sìol-ghinidh tabhartais:** Mur a tèid agad air sìol-ghinidh a dhèanamh às dèidh leigheasadh aillse, 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 aillse 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 rudan eadar-dhealaichte ann ri beachdachadh air airson gach roghainn agus bheir an sgioba cùram aillse agad stiùireadh sònraichte dhut.

## Am faigh mi deuchainn torrachais an dèidh leigheasadh?

Às dèidh dhut an leigheasadh aillse 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.

## 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 cuideachadh fhaighinn bhon lìonra taic àbhaisteach agad, leithid teaghlach, caraidean no buidhnean taic coimhearsnachd gus do chuideachadh le bhith a' co-dhùnadh dè as fheàrr dhut.

Ged nach eil comhairlichean an sàs gu dìreach anns a' chùram mheidigeach agad, faodaidh iad taic luachmhor a thabhand 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?

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 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 tu do bheachd atharrachadh uair sam bith mu bhith a' reothadh sìol-ghinidh. 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 ma bhios na còmhraidhean seo agad, chan eil seo a' ciallachadh gum feum thu a dhol air adhart le reothadh sìol-ghinidh.

# Am feum mi casg-gin a chleachdadh?

Ged a bheir leigheasan aillse buaidh air do thorrachas, tha e do-dhèanta fios a bhith againn le cinnt am bi e comasach do chompanach a dhèanamh leatromach. 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 aillse 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 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 sìol-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 bhith cinnteach 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**  
[Information for trans and non-binary people seeking fertility treatment | 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' 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 ghlaidheadh torrachais.

## 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.