



## Tìotal: Torrachas Daonna agus Gineadh

Ìre: ÀRD

### Ceanglan CfE

A thaobh a’ Churraicealam airson Sàr mhathas tha an ìre seo a’ leudachadh agus a’ cur ris na chaidh ionnsachadh aig a’ Cheathramh Ìre.

Eòlasan agus builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a’ tuigsinn mar a tha mo bhodhaig eadar-dhealaichte, agus mar a tha mo ghnèitheasachd agus gnèitheasachd dhaoine eile a’ tighinn air adhart. HWB 4-47a</p> <p>Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòirichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a’ gabhail a-steach mo chòir air dìomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a’ gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh. HWB 4-48a</p>	<p>A’ tuigsinn nan còraichean agus nan dleastanasan a tha nam pàirt de fheise shàbhailte agus thlachdmhor.</p> <p>A’ toirt cunntas air far am faighear fiosrachadh, stiùireadh agus cuideachadh gu h-ionadail agus gu nàiseanta.</p>

### Amasan Ionnsachaidh

- Gum meòraich daoine’ òga air diofar fheartan cudromach de thorrachas agus gineadh.
- Gun tuig daoine’ òga gum faod taghaidhean a nì iad an-dràsta buaidh a thoirt air torrachas.
- Gun tuig daoine’ òga gum faod leatromachd uaireannan tighinn gu crìoch le asaid anabaich.
- Gun tuig daoine’ òga am menopause agus gum faod buaidh a bhith aige air slàinte bodhaig agus inntinn.

### Slatan-tomhais

- ‘S urrainn dhomh meòrachadh air a’ cheangal eadar deagh shlàinte san fharsaingeachd agus feartan de thorrachas daonna agus gineadh.
- Tha mi a’ tuigsinn nan adhbharan as cumanta airson neo-thorrachas.
- Tha mi a’ tuigsinn gum bi buaidh aig asaid anabaich air mòran theaghlaichean.
- Tha mi a’ tuigsinn gur e àm nàdarra a th’ ann am menopause nuair a bhios atharrachaidhean ann an ìrean hormòn a’ tachairt. Faodaidh seo buaidh a thoirt air slàinte bodhaig ‘s slàinte inntinn ‘s chan urrainn do bhoireannaich a th’ air a dhol tron mhenopause fàs trom le pàiste.
- Tha mi a’ tuigsinn gum faod am menopause tachairt tràth agus gum faod seo tachairt air sgàth leigheas meadaigeach a bharrachd air tachairt gu nàdarra.

### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Film: ***Finding out why miscarriage happens*** (2 mhion. 56) <https://youtu.be/4JPDNZ0jVpk>
- Film: ***Your Fertility Matters*** (3 mion. 51): <https://youtu.be/ETwDCKBaYd4>

- Film: **What really happens to your body during menopause? Body stuff with Dr Jen Gunter** (5 min.) <https://youtu.be/chegkrCHkrl>

**NÒTA:**

- Tha eileamaidean dhen obair seo a' leantainn air ionnsachadh san t-seisean Àrd Ìre **A' planadh airson pàrantachd** a thaobh slainte ro ghineadh.
- Tha tòrr stuth inntinneach an seo. Nan gabhadh seo a' theagasg thairis air barrachd 's aon seisean, chuireadh e taic ri ionnsachadh agus togaidh e ùidh.
- 'S e cuspair farsaing a tha seo. Tha tòrr cheanglaichean gu fiosrachadh eile nas fhaide air adhart – 's dòcha gun tog seo ùidh agus cothrom air tuilleadh obair air a' chuspair/obair pròiseict.

*Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh, cuiribh a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.*

## Obair

- 1. Torrachas daonna agus gineadh.** Tòisich an leasan leis an t-slaighd a' dèanamh cinnteach à tuigse. Inns gum faod leatromachd agus a bhith a' feuchainn ri bèibidh a ghineadh a bhith duilich do theaghlaichean. Mìnich cuideachd nach eilear a' gabhail ris gu bheil na daoine òga ag iarraidh gum bi clann aca - 's dòcha nach eil. Tarraing aire cuideachd, gu bheil asaid anabaich gu math duilich do dhaoine, ach tha a h-uile pàirt dhen leasan an-diugh mu eileamaidean torrachas daonna agus gineadh.

### Slaighd:

'S e comas nàdarra àl clann a ghineadh a th' ann an torrachas.

'S e gineadh am pròiseas bith-eòlach trom bi creutairean fa leth - àl - air an dèanamh le "pàrantan".

San leasan seo bidh sinn a' bruidhinn agus ag ionnsachadh mu:

- Leatromachd
- Asaid anabaich
- Torrachas
- Neo-thorrachas
- Menopause

- 2. Bheir sinn sùil air na dh'ionnsaich sinn greis air ais ...**

Tha slaighdean 3, 4 agus 5 a' ruith thairis air na dh'ionnsaich sinn roimhe air na leanas feise/gineadh/gineadh/leatromachd. Tha dà fhilm ghoirid air gineadh daonna agus mar a bhios bèibidh a' fàs rè leatromachd a dh'fhaodas sibh a choimhead airson daoine òga a chuideachadh a' cuimhneachadh na dh'ionnsaich iad mun chuspair seo.

- 3. Asaid anabaich.** Tha slaighdean 6 agus 7 a' mìneachadh dè th' ann agus dè cho cumanta 's a tha e, le slaighd 5 a' sealltainn gu bheil asaid anabaich a' dol am meud le aois boireannaich. Tha am film co-cheangailte ri slaighd 7 air a libhrigeadh le Tommy's, carthannas a tha a' maoineachadh rannsachadh air adhbharan asaid anabaich, marbh-bhreith agus breith anabaich. Obraich tro na slaighdean agus coimheadaibh am film còmhla.

### Slaighd

Tha asaid anabaich a' ciallachadh gu bheil bèibidh ga chall ro 24 seachdainean.

Bidh asaid anabaich thràth a' tachairt sa chiad 12 seachdain de leatromachd. 'S dòcha gum bi asaid anabaich aig boireannach fiù 's mus bi fios aice gu bheil i trom le pàiste. Ma bhios seo a' tachairt, faodaidh e bhith coltach ri fuil mhiosail fhadalach le sileadh trom.

- Bidh 1 às gach 4 leatromachdan a' crìochnachadh le asaid anabaich.
- Ann am boireannaich de 20, bidh timcheall air 15% de leatromachdan a' crìochnachadh le asaid anabaich
- Ann am boireannaich de 30, bidh timcheall air 18% de leatromachdan a' crìochnachadh le asaid anabaich
- Ann am boireannaich de 40, bidh timcheall air 38% de leatromachdan a' crìochnachadh le asaid anabaich

- Ann am boireannaich de 45, bidh timcheall air 70% de leatromachdan a' crìochnachadh le asaid anabaich

#### Slaighd

- Mar as trice chan eil adhbhar soilleir ann carson a tha e a' tachairt, ach tha e glè mhì-choltach gur ann air sgàth rud sam bith a rinn no nach do rinn am boireannach.
- Tha dotairean den bheachd gu bheil a' mhòr-chuid de asaidean anabaich air an adhbhrachadh nuair nach eil na blocaichean togail a tha a' cumail smachd air fàs pàiste (na cromosoman) ceart. Chan fhàs naoidheanan le cus no le cion chromosoman gu ceart agus faodaidh seo asaid anabaich adhbhrachadh.
- Tha asaid anabaich eadar-dhealaichte do gach neach agus do chuid dh'fhaodadh e bhith na àm brònach le faireachdainnean de chall is bròn a th' ann.

Film: *Finding out why miscarriage happens* (2 mhion. 56)

<https://youtu.be/4JPDNZ0jVpk>

4. **Torrachas daonna.** Tha an slaighd a' sealltainn a' mhìneachaidh a-rithist, agus a' cur ceist air a' chlas/bhuidheann. 'S dòcha gum bi no nach bi na daoine òga air smaoineachadh air a' chuspair, dèan sgrùdadh air carson. Mar as àbhaist, cuimhnich gum faod e bhith gu bheil cuid de dhaoine òga à teaghlachan far a bheil torrachas na dhragh. Tha an slaighd ag ràdh:

'S e an comas nàdarra air clann a ghineadh a th' ann an torrachas.

#### **An do smaoinich thu riamh mun torrachas agad?**

Tha cuairt hòmoin aig boireannaich a bhios a' comharrachadh cuin as urrainn do bhoireannach fàs trom le pàiste. Tha a' chuairt a' maireachdainn timcheall air 28 lathaichean, le ùine thorrach de chòig latha anns gach cuairt, ged a bhios seo eadar-dhealaichte do dhiofar boireannaich.

Tha fireannaich an-còmhnaidh torrach, agus tha buaidh aig an slàinte air càileachd an t-sìl aca, cho tric 's a bhios iad a' sìolachadh agus factaran àrainneachd. Tha diofar ìre torrachais aig gach neach. Chan eil e an-còmhnaidh soilleir carson a tha neach neo-thorrach.

Film: *Your Fertility Matters* (3 mion. 51 secs): <https://youtu.be/ETwDCKBaYd4>

Às dèidh dhuibh am film a choimhead, theid thairis air beachdan còmhla ris a' chlas/a' bhuidheann air na rudan as cudromaiche san fhilm dhaibhsan.

5. Dè th' ann an neo-thorrachas? Tha slaighdean 9 agus 10 ag innse mu neo-thorrachas.

#### Slaighd 9

Fàsaidh cuid de boireannaich trom le pàiste gu luath ach bheir e nas fhaide do boireannaich eile. Mura h-urrainn do boireannach fàs trom le pàiste, dh'fhaodte gu bheil i fhèin no a cèile neo-thorrach. Tha grunn adhbharan ann airson neo-thorrachas, agus gabhaidh feadhainn a leigheas gu soirbheachail.

Adhbharan ann am fireannaich

- Cion sìl air sgàth thinneasan mas tinneas an t-siùcair no atharrachaidhean an an ìre hòrmonan
- Trioblaidean feiseil mar sìolachadh ro thràth, duilgheadasan èirigh buid
- Buaidh cheimigean sònraichte
- Smocadh
- Cuid de ìocshlaintean

#### Adhbharan ann am boireannaich

- Trioblaidean ughachaidh/atharrachaidhean an an ìre hòrmonan
- Trioblaidean machlaig, mar eisimpleir Endometriosis – ballaichean na machlaig a’ fàs tiugh
- Ro throm
- Galaran a tha air an sgaoileadh tro fheise
- Buaidh cuid d cheimigean air a’ bhodhaig

#### Slaighd 10

- Bidh buaidh aig neo-thorrachas air 1 chupall às gach 7.
- Faodaidh aois agus dòigh-beatha buaidh a thoirt an dà chuid air torrachas ann am fireannaich agus boireannaich.
- 'S e STIan fear de na h-adhbharan as bitheanta, a ghabhas seachnadh, airson neo-thorrachas ann an deugairean – tha cleachdadh chondoman a’ dìon an aghaidh STIan.
- Chan eil clann idir aig 20% de bhoireannaich san RA: tha seo a’ gabhail a-steach bhoireannaich a bha ag iarraidh clann ach nach b’ urrainn an gineadh.
- Chan obraich leigheas torrachais dhan h-uile neach.

6. **A bheil do bheachd air neo-thorrachas air atharrachadh a-nis?** A-nis agus sibh air na filmichean goirid a choimhead agus air ùine a chur seachad a’ meòrachadh air an fhiosrachadh, faighnich a’ cheist dhan chlas/a’ bhuidheann agus iarr beachdan.
7. **Dè th’ anns a’ mhenopause?** Mìnich bhon a tha an clas/a’ bhuidheann air a bhith a’ smaoinichadh air torrachas agus gineadh gum bi àm nàdarra a’ tighinn ann am beatha boireannaich far am bi ìrean hòrmonan a’ crìonadh - faodaidh seo buaidh a thoirt air mar a tha i a’ faireachdainn na bodhaig agus na h-inntinn. Cleachd na slaighdean airson còmhradh a bhrosnachadh – a’ sgrùdadh mothachadh/eòlas agus dè tha ùr.

#### Menopause

- Tha am facal *menopause* a’ ciallachadh *fuil mhìosail mu dheireadh*.
- 'S e pàirt nàdarra de fhàs nas sine a th’ anns a’ mhenopause a bhios a’ tachairt mar as trice eadar aoisean 45 agus 55 bliadhnaichean, mar a tha ìrean oestrogen bhoireannaich a’ crìonadh.
- Ge-tà, bidh aon bhoireannach às gach ceud a’ dol tron mhenopause ro aois 40 bliadhna. Canaidh sinn menopause ro thràth ris an seo; faodaidh e tachairt gu nàdarra no air sgàth ìocshlaintean a thathar a’ gabhail airson adhbharan meadaigeach.

- Cha bhi cuid de bhoireannaich a’ fulang mòran shiomptoman rè a’ mhenopause, ach do fheadhainn eile faodaidh e bhith na àm gu math doirbh, a’ bualadh air mar a tha iad a’ faireachdainn nam bodhaig agus nan inntinn. Bidh cuideachadh agus taic a dhìth air boireannaich aig an àm bhon teaghlach, bho charaidean agus bhon luchd-fastaidh.

Coimheadaibh am film goirid seo còmhla, dèan cinnteach à tuigse agus iarr air daoine’ òga meorachadh air na leanas: bhon a tha am menopause na phàirt nàdarra de bheatha boireannaich, ciamar as urrainn dhuinn taic a thoirt dhaibh nuair a tha e a’ tighinn orra? San dachaigh? Aig obair?

- **What really happens to your body during menopause? Body stuff with Dr Jen Gunter** (5 mion.) <https://youtu.be/cheqkrcHkrl>
8. Crìochnaich le taing a thoirt dhan bhuidheann airson pàirt a ghabhail an-diugh. Tarraing aire gu goireasan le fiosrachadh no taic a dh’fhaodadh a bhith feumail dha na daoine’ òga.

**Tha tuilleadh fiosrachaidh agus taic ri fhaighinn a thaobh nan topaigean sa chuspair seo.**

#### Asaid anaibh:

- **Scottish Care and Information on Miscarriage**  
<http://www.miscarriagesupport.org.uk/>
- **FAQs about miscarriage:** <https://www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pregnancy-loss/miscarriage/frequently-asked-questions-about-miscarriage>

#### Neo-thorrachas

- **Causes of infertility**, Fiosrachadh bhon NHS:  
<https://www.nhs.uk/conditions/infertility/causes/>

#### Menopause

- Tòrr fiosrachaidh air NHS Inform an seo <https://www.nhsinform.scot/menopause>
- **Menopause explained:** film (5 mion. 31) bhon British Menopause Society a tha a’ freagairt tòrr cheistean chumanta mu menopause <https://youtu.be/ddzdgEUOGLk>
- **What Menopause Feels Like** (11 mion. 38) boireannaich ag innse mun bhuaidh a thug am menopause orra: <https://youtu.be/MRSH-UM5EE0>
- Fiosrachadh mu HRT (**hormone replacement therapy**):  
<https://www.nhs.uk/conditions/hormone-replacement-therapy-hrt/>
- Do bhoireannaich air a bheil menopause ro-thràth (**premature menopause**) [Charity for Women with POI | The Daisy Network](#)
- **Rock My Menopause** – iomairt a tha ag amas air cur as do taboo agus leth-bhreith timcheall air a’ mhenopause [Rock My Menopause - Menopause Information](#)
- <https://www.menopausematters.co.uk/> làrach-lìn neo-eisimeileach a tha air duaisean a ghleidheadh – a’ toirt seachad fiosrachadh a tha fìor agus làithreach mun mhenopause, siomptoman menopause agus iocshlàint/leigheasan. An seo gheibh thu fiosrachadh air na bhios a’ tachairt nuair a tha menopause a’ tòiseachadh, rè a’

mhenopause agus às a dhèidh, dè na buaidhean a bhios na lùib, ciamar as urrainn dhutsa cuideachadh agus dè na iocshlàint/leigheasan a tha ri fhaighinn.

- 'S dòcha gum faighnich daoine òga 'a bheil menopause fireann ann? Faodaidh fireannaich siomptaman fhaireachdainn mar cion ùidh ann am feise, duilgheadas le èirigh buid agus siomptaman bodhaig agus inntinn sna 40an/50an ach chan e hòmnan as coireach ris an seo mar a th' ann le menopause boireannaich. Mar sin san dòigh sin chan e teirm feumail a th' ann. Tuilleadh fiosrachaidh an seo: <https://www.nhs.uk/conditions/male-menopause/>

### Nòtaichean Tidseir

