

ican! choose the birth control best for me



In Illinois, anyone 12+ can get birth control and STI testing on their own. Ask your provider to help you find the method that's right for you.

Hormonal Methods

THICKENS CERVICAL MUCUS AND/OR PREVENTS OVULATION	PILL 91% effective	PATCH 91% effective	RING 91% effective	SHOT 94% effective	PROGESTIN IUD 99% effective	IMPLANT 99% effective
FREQUENCY	At the same time daily	Weekly for 3 weeks. No patch on the 4th week	Wear three weeks, remove 4th week	Every three months	Lasts 3-8 years, can remove sooner	Last 5 years, can remove sooner
USE	Take daily by mouth, Rx required*	Apply on the back, butt, belly. Rx required.	Insert anywhere in the vagina (like a tampon), Rx required.	Injection into arm, butt, belly usually by a provider.	Inserted into uterus via the cervix by a provider.	Inserted under skin in upper arm by provider.
HORMONES	Combined (estrogen + progestin) or progestin	Estrogen + progestin	Estrogen + progestin	Progestin	Progestin	Progestin
THE PROS	Reduced PMS, cramps, bleeding & acne. Lowers risk of repro cancers.	Reduced PMS, cramps, bleeding & acne. Lowers risk of repro cancers.	Reduced PMS, cramps, bleeding & acne. Lowers risk of repro cancers.	Reduced or no bleeding after several months.	Treatment for heavy, painful bleeding. Reduced or no bleeding after several months.	Reduced or no bleeding after several months.
THE CONS	Nausea, breast soreness early on.	Nausea, breast soreness early on. One color- beige.	Nausea, breast soreness early on, store in fridge if >3 months.	May change appetite. Irregular bleeding and spotting early on.	Unpredictable bleeding, early on. Insertion may cause heavy cramps	Unpredictable spotting more common, mild pain with insertion.
OTHER INFO	*Progestin only pills, Opills available OTC in 2024	Hormones secreted through sticky band-aid, may irritate skin.	Monthly and yearly rings. Can remove with sex but < 2 hours daily.	Longer time to return to baseline fertility.	Effective as EC within 5 days of unprotected sex.	Not visible to others but you can feel it.

Non-Hormonal Methods

PREVENTS SPERM FROM SWIMMING TO AN EGG	EXTERNAL OR INTERNAL CONDOMS 79%-85% effective	VAGINAL GEL SUPPOSITORY 93% effective	WITHDRAWAL 78% effective	FERTILITY AWARENESS 76-88% effective	DIAPHRAGM, CAP, SPONGE 71-88% effective	COPPER IUD 99% effective
FREQUENCY	Every time you have sex	Every time you have sex	Every time you have sex	Daily via tracking app or calendar	Every time you have sex, during and for a few hours after	Lasts 12 years, can remove sooner
USE	Rolled onto an erect penis or insert into the vagina	Insert gel intravaginally immediately or up to 1 hour before each act of sex	Remove penis before ejaculating	Daily tracking of temperature, vaginal mucus, and periods	Inserted into vagina to cover the cervix	Inserted into uterus via cervix by a provider
THE PROS	ONLY method that prevents HIV/STIs. Pair w/another method for dual protection.	Immediate effectiveness only when you need it. Serves as a lubricant. Pair w/another method for back up	Doesn't affect your cycles. Available anytime with cooperative partner.	Doesn't affect your cycles. Good for tracking ovulation if trying to get pregnant.	Doesn't affect your cycles and can be used for many years without replacing.	Doesn't affect your cycles, lowers risk of repro cancers. Effective as EC within 5 days.
THE CONS	Requires careful removal after each use. Add lube to avoid tears.	Require insertion of gel with each ejaculation. May have mild burn/itch with initial use.	Requires control to ejaculate outside of, away from vagina	Must have regular cycles. No sex (or use a condom) during most fertile days.	Must be used with spermicide foam or gel which may irritate the vagina.	May increase cramps and bleeding. Effective as EC within 5 days of unprotected sex.

Permanent Methods



VASECTOMY: 99% EFFECTIVE

Non-scalpel procedure done at a clinic to cut the vas deferens, no sutures needed. Normal non-sperm ejaculations several months after procedure. Requires local numbing medicine and up to 2 days for recovery.



TUBAL LIGATION: 99% EFFECTIVE

Surgical procedure via belly button w/2 small incisions, done at a hospital to cut or remove fallopian tubes. Requires anesthesia and up to 2 weeks for recovery.

Emergency Contraception (EC)

THE MORNING AFTER PILL

Two types: 1) Plan B (comes in many names) is available without Rx for any age. 2) Ella requires Rx and is best if >155 lbs. May cause nausea & irregular period. Take ASAP within 5 days after unprotected sex.



THE IUD

Copper or progestin IUDs are more effective than EC pills. Insertion should be ASAP within five days of unprotected sex. Provides birth control for 8- 12 years after use as EC.



iCan! eligo el mejor anticonceptivo para mí



En Illinois, cualquier persona de 12+ años puede obtener anticonceptivos y hacerse la prueba de ITS sin sus padres o un guardián. Pídale a su proveedor que lo encuentre el método adecuado para usted.

Métodos con hormonas

ESPESA EL MOCO CERVICAL Y/O PREVIENE LA OVULACIÓN	PASTILLA 91% efectivo	PARCHÉ 91% efectivo	ANILLO 91% efectivo	INYECCIÓN 94% efectivo	DIU DE PROGESTINA 99% efectivo	IMPLANTE 99% efectivo
FRECUENCIA	A la misma hora todos los días	Cada semana por 3 semanas. No parche la 4 semana	Use tres semanas, retire la 4 semana	Cada tres meses	Dura de 3-8 años, se puede quitar antes	Dura de 5 años, se puede quitar antes
USO	Por boca, receta necesaria*	Se usa en el vientre, la espalda o las nalgas. Receta necesaria.	Inserte en cualquier parte de la vagina (como un tampón). Receta necesaria.	Inyectado en el abdomen, el brazo o las nalgas por un médico	Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor.	Insertado debajo de la piel debajo del brazo por el proveedor.
HORMONAS	Combinados (estrógeno y progesterona) o solo progesterona	Estrógeno y progesterona	Estrógeno y progesterona	Progesterona	Progesterona	Progesterona
VENTAJAS	Trata el síndrome premenstrual y el acné. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario / útero	Trata el síndrome premenstrual y el acné. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario / útero	Trata el síndrome premenstrual y el acné. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario / útero	Sangrado reducido o ausente después de varios meses.	Tratamiento para sangrado abundante. Sangrado reducido o ausente después de varios meses.	Sangrado reducido o ausente después de varios meses.
DESVENTAJAS	Náusea, dolor en pechos en ciclos tempranas.	Náusea, dolor en pechos en ciclos tempranas. Solo color beige claro.	Náuseas, dolor en los senos desde el principio, almacenar en el refrigerador si >3 meses.	Puede cambiar el apetito. Sangrado irregular y manchado temprano.	Sangrado irregular y manchado temprano. La inserción puede causar calambres intensos.	Manchado impredecible más común, dolor leve con la inserción.
OTRA INFO	*Pastillas de progestina, Opills disponible sin receta en 2024	El pegamento en el parche puede irritar la piel.	Mensual y anual anillos. Puede eliminar con sexo pero < 2 horas diarias.	Más tiempo para volver a la fecundidad basal.	Eficaz como anticoncepción de emergencia dentro de los 5 días de tener relaciones sexuales sin protección.	No es visible para los demás, pero puedes sentirlo.

Métodos sin hormonas

EVITA QUE LOS ESPERMATOZOS LLEGAR A UN ÓVULO	CONDÓN INTERNO/ EXTERNO 79%-85% efectivo	SUPOSITORIO DE GEL VAGINAL 93% efectivo	RETIRADA 78% efectivo	CONCIENCIA DE LA FERTILIDAD 76-88% efectivo	DIAFRAGMA, TAPA, ESPONJA 71-88% efectivo	DIU DE COBRE 99% efectivo
FRECUENCIA	Cada vez que tenga sexo	Cada vez que tenga sexo	Cada vez que tenga sexo	Diariamente a través de la aplicación de seguimiento o calendario	Cada vez que tenga sexo, durante y durante unas horas después	Dura de 12 años, se puede quitar antes
USO	Desenrollado en un pene erecto o insertado en la vagina	Inserte el gel intravaginal inmediatamente o hasta 1 hora antes de cada acto sexual	Retire el pene antes de eyacular	Seguimiento diario de la temperatura, el moco vaginal y los períodos	Se inserta en la vagina para cubrir el cuello uterino	Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor
VENTAJAS	ÚNICO método que previene el VIH/ITS. Combine con otro método para la protección dual.	Eficacia inmediata solo cuando la necesites. Sirve como lubricante. Combinalo con otro método de protección adicional	No afecta sus ciclos. Disponible en cualquier momento con el socio cooperativo.	No afecta sus ciclos. Bueno para rastrear la ovulación si intenta quedar embarazada.	No afecta sus ciclos y se puede usar durante muchos años sin reemplazar.	No afecta sus ciclos, reduce el riesgo de cánceres repro. Efectivo como anticoncepción de emergencia dentro de los 5 días.
DESVENTAJAS	Requiere una retirada cuidadosa después de cada uso. Añadir lubricante para evitar desgarros.	Requieren la inserción de gel con cada eyaculación. Puede tener una quemadura / picazón leve con el uso inicial.	Requiere control para eyacular fuera de, lejos de la vagina	Debe tener ciclos regulares. No tener relaciones sexuales (o usar un condón) durante días más fériles.	Debe usarse con espuma o gel espermicina que pueda irritar la vagina.	Puede aumentar los calambres y el sangrado.

Métodos Permanentes



VASECTOMÍA: 99% EFECTIVO

Procedimiento sin bisturí realizado en una clínica para cortar los conductos deferentes, no se necesitan suturas. Eyaculaciones normales no espermáticas varios meses después del procedimiento. Requiere un medicamento anestésico local y hasta 2 días para la recuperación.



LIGADURA DE TROMPAS: 99% EFECTIVO

Procedimiento quirúrgico a través del ombligo con 2 incisiones pequeñas, realizado en un hospital para cortar o extirpar las trompas de Falopio. Requiere anestesia y hasta 2 semanas para la recuperación.

Anticonceptivos de Emergencia



LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS

Dos tipos: 1) Plan B (viene en muchos nombres) está disponible sin receta para cualquier edad. 2) Ella requiere receta y es mejor si >155 lbs. Puede causar náuseas y período irregular. Tome lo antes posible dentro de los 5 días posteriores a las relaciones sexuales sin protección.



DIU

El DIU de cobre o progestina son más efectivos que las pastillas de emergencia. La inserción debe ser lo antes posible dentro de los 5 días posteriores a las relaciones sexuales sin protección. Proporciona control de la natalidad durante 8-12 años después de su uso como anticoncepción de emergencia.

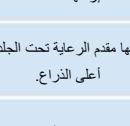
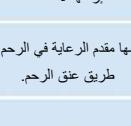
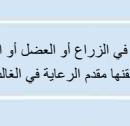
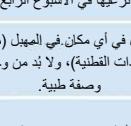
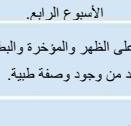
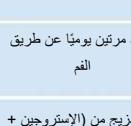
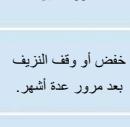
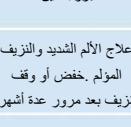
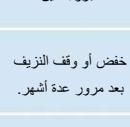
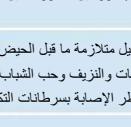
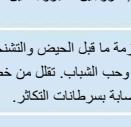
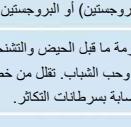
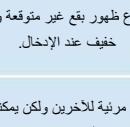
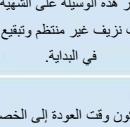
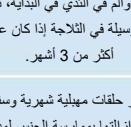
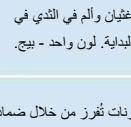
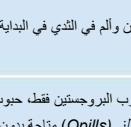


اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لي

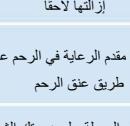
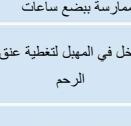
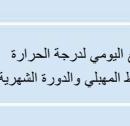
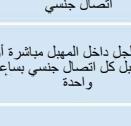
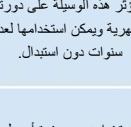
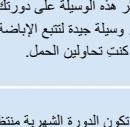
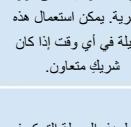
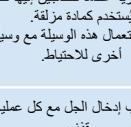
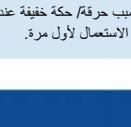
iCan!

يمكن لأي شخص يزيد عمره عن 12 عاماً في ولاية إلبنو الحصول على وسائل منع الحمل وفحص الأمراض المنقولة جنسياً من ثقاء نفسه. اطلب من مقدم الرعاية الصحية لك مساعدتك في العثور على الطريقة المناسبة لك.

الوسائل الهرمونية

النذكر	الاستعمال	الهرمونات	الإيجابيات	السلبيات	معلومات أخرى
 غير منع الحمل فعالة بنسبة أكبر من 99% تدوم لمدة 5 سنوات ويمكن إزالتها لاحقاً يعرسها مقدم الرعاية تحت الجلد في أعلى الذراع. بروجستين	 اللولب الرحمي فعال بنسبة 99% تدوم لمدة 8-3 سنوات ويمكن إزالتها لاحقاً يعرسها مقدم الرعاية في الرحم عن طريق عنق الرحم. بروجستين	 الحقنة فعالة بنسبة 94% حقن في الزراعة أو العضل أو البطن. يتحققها مقدم الرعاية في العامل. بروجستين	 الحلقة المهبليّة لمنع الحمل فعالة بنسبة 91% ارتدتها لمدة ثلاثة أيام، وانزف عنها في الأسبوع الرابع. تُؤخذ في أي مكان، في المهدب (مثل المسادات الفلسطينية)، لا بد من وجود وصفة طبية.	 لاصقة منع الحمل فعالة بنسبة 91% أسبوعياً على مدار 3 أسابيع، ولا تُستخدم لاصقة منع الحمل في الأسبوع الرابع. تُوضع على الظهر والمؤخرة والبطن. لا بد من وجود وصفة طبية.	 حبوب منع الحمل فعالة بنسبة 91% في الوقت نفسه كل يوم. تُؤخذ مرتبة يومياً عن طريق الفم. مزيج من (إستروجين + البروجستين) أو البروجستين.
 تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشتنجات والتزيف وحب الشباب. تقليل من خطر الإصابة بسرطانات الكثاف.	 غثيان وألم في الثدي في البداية، ألون واحد - بيج. هرمونات تُفرز من خلال ضمادة لاصقة، قد تبيح الجلد.	 تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشتنجات والتزيف وحب الشباب. تقليل من خطر الإصابة بسرطانات الكثاف.	 غثيان وألم في الثدي في البداية، ألون واحد - بيج.	 غثيان وألم في الثدي في البداية.	 حبوب البروجستين قطع حبوب (أولينز) (Opills) متاحة بدون وصفة طبية عام 2024
 الإيجابيات	 غثيان وألم في الثدي في البداية.	 غثيان وألم في الثدي في البداية.	 غثيان وألم في الثدي في البداية.	 غثيان وألم في الثدي في البداية.	 غثيان وألم في الثدي في البداية.
 السلبيات	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.
 السلبيات	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.
 معلومات أخرى	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.	 غير مناسبة للأخرين ولكن يمكن الشعور بها.

الوسائل غير الهرمونية

النذكر	الاستعمال	الإيجابيات	السلبيات		
 اللولب الرحمي الناهسي فعال بنسبة أكبر من 99% تدوم لمدة 12 سنة ويمكن إزالتها لاحقاً يعرسها مقدم الرعاية في الرحم عن طريق عنق الرحم لا تؤثر هذه الوسيلة على دورك الشهري، وتقلل من خطر الإصابة بسرطانات الكثاف. فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس.	 العازل المهبلي/الأنثوي وخطاء عنق الرحم والإستمنج فعال بنسبة 98-71% في كل مرة يحدث فيها اتصال جنسي، وأثناء ممارسة الجنس وبعد الممارسة يبضع ساعتين	 التوعية بالخصوصية فعالة بنسبة 98-76% يومياً عبر تطبيق تتن أو التقويم	 العزل أو الانسحاب فعال بنسبة 78% في كل مرة يحدث فيها اتصال جنسي	 تحاميل (ليوس) هلامية مهبليّة فعالة بنسبة 93% في كل مرة يحدث فيها اتصال جنسي	 واقي الذكري الخارجي أو الداخلي فعال بنسبة 85-79% في كل مرة يحدث فيها اتصال جنسي
 وسائل تمنع الحيوانات المنوية من السباحة إلى المحيضة	 يتم على القبضب المنتصب أو إدخاله في المهدب	 الطريقة الوحيدة التي تمنع المحيضة بغير نفس المثانة البشرية (الإيدز) والأمراض المنقولة جنسياً. يمكن استعمال هذه الوسيلة مع وسيلة أخرى لمضاعفة الحماية.	 لا تؤثر هذه الوسيلة على دورك الشهري، يمكن استخدامها لمدة سنوات دون استبدال.		
 النذكر	 لا تؤثر هذه الوسيلة على دورك الشهري، وسهلة في إزالتها.	 لا تؤثر هذه الوسيلة على دورك الشهري، يمكن استخدامها إذا كنت تحاولين الحمل.	 لا تؤثر هذه الوسيلة على دورك الشهري، يمكن استخدامها هذه الوسيلة في أي وقت إذا كان شريكك متزاوج.	 فعالية فورية عندما تحتاجين إليها فقط. يسْتَخدِم كذاقة.	 الإيجابيات
 الإيجابيات	 يجب استخدامه مع رغوة أو جل مبيد للطاف الذي قد يبيّج المهدب.	 يجب أن تكون الدورة الشهرية متقطعة. عدم ممارسة الجنس (أو استخدام الواقي الذكري) خلال أيام الخصوبة العالمية.	 تُشترط هذه الوسيلة التحكم في القف خارج المهدب وعيدها عنه	 تُطلب إدخال الجل مع كل عملية قف. قد تسبّب حرقة حكة خفيفة عند الاستعمال لأول مرة.	 يجب إزالته عيادة بعد كل استخدام. أضيف المذاق لتجنب التمرّق.
 السلبيات	 قد يزيد من التقلصات والتزيف، فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس بدون حماية.	 يجب استخدامه مع رغوة أو جل مبيد للطاف الذي قد يبيّج المهدب.	 تجدر الإشارة إلى أنّ هناك إجراءً ينبع من جراحة العيادة لقطع القناة المنوية دون الحاجة إلى خياطة. ويحدث القف الطبيعي للحيوانات المنوية بعد عدة أشهر من الإجراء. يتم هذا الإجراء تحت التخدير الموضعي ويلزم راحة يومين للتعافي.	 قطع القنوات المنوية: فعالة بنسبة أكبر من 99% إجراء يتم دون جراحة في العيادة لقطع القناة المنوية دون الحاجة إلى خياطة. ويحدث القف الطبيعي للحيوانات المنوية بعد عدة أشهر من الإجراء. يتم هذا الإجراء تحت التخدير الموضعي ويلزم راحة يومين للتعافي.	 قطع القنوات المنوية: فعالة بنسبة أكبر من 99%

منع الحمل في حالات الطوارئ

جهاز الصباغ التالي للجماع

نوعان: (1) الخطبة (لها عدة أسماء) (متوفرة بدون وصفة طبية لأي عمر. 2) Ella 2 (لا بد من وجود وصفة طبية وهي الوسيلة الأفضل إذا كان الوزن أكثر من 55 رطلاً. وقد تسبب الغثيان وعدم انتظام الدورة الشهرية. تناوليها في أمر وقته ممكن خلال 5 أيام بعد ممارسة الجنس بدون حماية).

اللولب

اللولب الناهسي أو البروجستين أكثر فعالية من حبوب منع الحمل. يجب أن يتم الإدخال في أسرع وقت ممكن في غضون خمسة أيام من ممارسة الجنس بدون حماية. توفر هذه الوسيلة تنظيم النسل لمدة 8-12 سنة بعد استخدامها كوسيلة طارئة لمنع الحمل.



الوسائل الدائمة

قطع القنوات المنوية: فعالة بنسبة أكبر من 99%

إجراء يتم دون جراحة في العيادة لقطع القناة المنوية دون الحاجة إلى خياطة. ويحدث القف الطبيعي للحيوانات المنوية بعد عدة أشهر من الإجراء. يتم هذا الإجراء تحت التخدير الموضعي ويلزم راحة يومين للتعافي.

ربط قناتي فالوب (ربط المقوس): فعال بنسبة أكبر من 99%

إجراء جراحي عن طريق السرة مع إجراء شقين صغيرين في المستشفى لقطع أو إزالة قناتي فالوب. يتم هذا الإجراء تحت التخدير العام ويلزم راحة أسبوعين للتعافي.





میرے لیے بہترین برٹھ کنٹرول کا انتخاب کریں iCan!

الیوانسے میں، 12+ کا بڑا شخص اپنے طور پر بھی برٹھ کنٹرول حاصل کر سکتا ہے اور STI فیسٹنگ کروا سکتا ہے اور اسے فرایم کنندہ سے وہ طریقہ نلاش کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہیں، جو اب کسی لئے صحیح ہو۔

ہارمونی طریقے

امپلانت	IUD	شاٹ	چھلا	پیج	گولی
99% موثر	99% موثر	94% موثر	91% موثر	91% موثر	91% موثر
5 سال چلتا ہے، جلدی بھی پٹاسکتے ہیں	8-3 سال چلتا ہے، جلدی بھی پٹاسکتے ہیں	بر تین ماہ بعد	توں بفتے پہنن، جوتے بفتے پہنن	بنچ، وار، 3 بفتون تک جو تھے پہنن، پہنن پر کوئی پیج نہیں	روزانہ ایک بی رفت پر
فرایم کنندہ اور پری بازو میں جلد کے نیچے داخل کرتا ہے۔	فرایم کنندہ گردن رحم کے ذریعے بچے دانی میں داخل کرتا ہے۔	بازو، کولے پر یا پیٹ میں انجکشن، عام طور پر فرایم کنندہ کے ذریعہ۔	اندم نہیاں۔ میں کہیں بھی داخل کریں (متلا ٹیمپون)، نسخہ درکار ہے۔	پیٹ، کولے پر لگائیں، نسخہ درکار ہے۔	روزانہ پانی سے لین، نسخہ درکار ہے *
پروجستن	پروجستن	پروجستن	ایسٹروجن + پروجستن	ایسٹروجن + پروجستن	مشترک (ایسٹروجن + پروجستن) یا پروجستن
کنی میں بیوں کے بعد بلیٹنگ میں کمی یا ختم بوجاتا ہے۔	بھاری، دردناک بلیٹنگ کے لیے علاج۔ کنی میں بیوں کے بعد بلیٹنگ میں کمی یا ختم بوجاتا ہے۔	کنی میں بیوں کے بعد بلیٹنگ اور مہساں میں کمی، ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، بلیٹنگ اور مہساں میں کمی، ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، بلیٹنگ اور مہساں میں کمی، ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، بلیٹنگ اور مہساں میں کمی، ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔
دخول کے ساتھ غیر موقع داغ زیادہ عام ہیں، بلکہ درد یا سکنا ہے۔	غیر موقع بلیٹنگ، جلدی اغاز۔ دخول سے بھاری ایتھنیں بو سکنی ہے۔	بھوک بد سکنی ہے۔ بے قاعدہ بلیٹنگ اور دھوون کا جلدی اغاز۔	متلی، چھاتی میں جلدی درد، اگر 3 ماہ سے زیادہ ہو، تو فرقی میں اسٹور کریں۔	متلی، چھاتی میں جلدی درد۔ ایک رنگ - خاکستری۔	متلی، چھاتی میں جلدی درد۔
دوسروں کو نظر نہیں آتا لیکن اپنے محصولوں کر سکتے ہیں۔	غیر محفوظ جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر EC کے طور پر موثر۔	بینایی بار اوری پر واپس آئے کے لیے زیادہ وقت۔	ملبانہ اور سالانہ چھلے۔ جنسی عمل میں پٹاں کے لیے زیادہ 2 گھنٹے سے کم۔	چھپے بینڈ اپ سے خارج ہونے والے بارموز، ہلہ میں خارش پیدا کر سکتے ہیں۔	*صرف پروجستن گولیاں، 2024 OTC میں اپیل بطور Opills دستیاب ہیں

گردن رحم کی روٹوب
کو گاڑھا کریں بین
اور ایسا بیضہ کو
روکتے ہیں

کنٹر

استعمال

بارموز

مثبت پبلو

منفی پبلو

دیگر
معلومات

ہارمون کے علاوہ طریقے

کالر IUD	ڈائیفارم، کیپ، اسپینج	بار آوری کے بارے میں آگلی	نکلوانا	اندم نہیاں کی جیل سیپوزیٹری	بیرونی یا اندرنوئی کنٹروم
99% موثر	88% - 71% موثر	88% - 76% موثر	78% موثر	93% موثر	85% - 79% موثر
12 سال چلتا ہے، جلدی بھی پٹاسکتے ہیں	بر بار جب اپنے جنسی تعلق قائم کریں، تو اس کے درواز اور چند گھنٹوں کے بعد	ٹریکنگ اپ بی کلینٹر کے ذریعے روزانہ	بر بار جب اپنے جنسی تعلق قائم کریں	بر بار جب اپنے جنسی تعلق قائم کریں	بر بار جب اپنے جنسی تعلق قائم کریں
فرایم کنندہ، گردن رحم کے ذریعے بچے دانی میں داخل کرتا ہے۔	گردن رحم کو ڈھنپنے کے لیے انداز نہیں دیتی میں داخل کیا جاتا ہے۔	درج حرارت، اندم نہیاں کی رخطوبت ایمبوواری پر روزانہ نظر رکھنا	انزال سے پہلے عضو مقابل کو بابر نکال لین	بر جنسی عمل سے پہلے فوری طور پر یا 1 گھنٹے پہلے جیل کر اندرون اندم نہیاں داخل کریں	استانڈنگ کی حالت میں عضو تناسل پر چڑھاتیں یا اندم نہیاں میں ڈالیں
اپ کی میبواری کو متاثر نہیں کرتا، 5 ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔ دن کے اندر EC کے طور پر موثر۔	اپ کی میبواری کو متاثر نہیں کرتا۔ اگر حاملہ بونے کی کوشش کر رہے ہوں، تو بیضہ دانی پر نظر رکھے کے لیے اچھا ہے۔	اپ کی میبواری کو متاثر نہیں کرتا۔ اگر حاملہ بونے کی کوشش کر رہے ہوں، تو بیضہ دانی پر نظر رکھے کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔	اپ کی میبواری کو متاثر نہیں کرتا۔ معافیں بارٹر کے ساتھ بر وقٹ دستیاب ہے۔	فوری اثر صرف اس وقت جب اپ کے کام کرنا ہے۔ بیک اپ کے لیے ایک اور طریقہ کے ساتھ استعمال کریں	واحد طریقہ جو HIV/STI کو روکتا ہے۔ دوپرے تفظع کی لئے ایک اور طریقہ کے ساتھ استعمال کریں۔
ایتھنیں اور بلیٹنگ میں اضافہ بو سکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر EC کے طور پر موثر۔	سہیم سائٹڈ یوام یا جیل کے ساتھ استعمال کیا جاتا چاہیے جو انداز نہیں دیتا۔ نہیں میں جان پیدا کر سکتا ہے۔	میبواری کا باقاعدہ بونا لازم ہے۔ بار آوری کے زیادہ تو نہیں میں جسی تعلقات قائم کریں (ایکٹنوم استعمال کریں)۔	اندم نہیاں سے بابر انزال کے لیے نکلوانا کی ضرورت بوتی ہے۔	بر انزال کے ساتھ جیل داخل کرنے کی ضرورت بوتی ہے۔ اینڈانی استعمال کے ساتھ بالکل جان/خارش بو سکتی ہے۔	بر استعمال کے بعد احتیاط سے بٹانے کی ضرورت بوتی ہے۔ بیٹھنے سے بچنے کے لئے چکنالی استعمال کریں۔

نطفہ کو بیضہ تک پہنچنے سے روکتا ہے

کنٹر

استعمال

مثبت پبلو

منفی پبلو

ہنگامی مانع حمل (EC)

مارننگ افتر

دو اقسام: (1) پلان B (کنی کی ناموں سے اتنا ہے) بر عمر کے لیے نسخہ کے بغیر دستیاب ہے۔ (2) Ella، نسخہ لازمی ہے اور اگر وزن 155 پاؤنڈ سے کم ہو، تو یہ بہتر ہے۔ میں کوئی میبواری کی بے قاعدگی کا سبب بن سکتا ہے۔

کالر یا پروجستن IUDs جو ہیں، EC گولیوں سے زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ غیر محفوظ جنسی عمل کے پانچ دنوں کے اندر جلد اور جلد داخل کیا جانا چاہیے۔ SEC کے طور پر استعمال کرنے کے بعد 12-18 سال تک پیدائش نکلوول فرایم کرتا ہے۔

IUD

کنٹرول

نس بندو: 99% موثر

نس کو کاٹنے کے لیے کلینک میں غیر اسکلپل جراحی کی جاتی ہے، جس میں ٹانکے لگانے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں کی میبواری بعد، میں کا بغیر نظر انزال بوتا ہے۔ جگہ کو سن کرنے والی دوا اور صحت یا بیوی کے لیے 2 دن تک کی ضرورت بوتی ہے۔

مستقل طریقے

نس بندو: 99% موثر

پیٹ پر بیضہ کے لیے ناف کے ذریعے جراحی کا طریقہ کار، جس میں بیٹھنے دینے کی ضرورت بوتی ہے اور بھالی کے لئے 2 بفتے تک لگ سکتے ہیں۔

X

Q

ican! choisir le moyen de contraception qui me convient le mieux



Dans l'Illinois, toute personne âgée de plus de 12 ans peut obtenir un moyen de contraception et un test de dépistage des MST par ses propres moyens. Demandez à votre prestataire de vous aider à trouver la méthode qui vous convient le mieux.

Méthodes hormonales

ÉPAISSEIT LA GLAIRE CERVICALE ET/OU EMPÈCHE L'OVULATION	PILULE 91 % d'efficacité	PATCH 91 % d'efficacité	ANNEAU 91 % d'efficacité	INJECTION 94 % d'efficacité	STÉRILET PROGESTATIF 99 % d'efficacité	IMPLANT Efficace à plus de 99 %
FRÉQUENCE	À la même heure chaque jour	Chaque semaine pendant 3 semaines. Pas de patch à la 4ème semaine	Porter trois semaines, retirer la quatrième semaine	Tous les trois mois	Durée d'utilisation de 3 à 8 ans, peut être enlevé plus tôt	Durée d'utilisation de 5 ans, peut être enlevé plus tôt
USAGE	Prendre tous les jours par voie orale, sur ordonnance*	Appliquer sur le dos, les fesses, le ventre. Sur ordonnance.	À insérer dans le vagin (comme un tampon), sur ordonnance.	Injection dans le bras, la fesse ou le ventre, généralement par un prestataire.	Inséré dans l'utérus via le col de l'utérus par un prestataire.	Inséré sous la peau de la partie supérieure du bras par le prestataire.
HORMONES	Combiné (œstrogène + progestatif) ou progestatif	Œstrogène + progestatif	Œstrogène + progestatif	Progestatif	Progestatif	Progestatif
AVANTAGES	Réduction du syndrome prémenstruel, des crampes, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer de l'appareil生殖.	Réduction du syndrome prémenstruel, des crampes, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer du système生殖.	Réduction du syndrome prémenstruel, des crampes, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer du système生殖.	Diminution ou disparition des saignements après plusieurs mois.	Traitement des saignements abondants et douloureux. Diminution ou disparition des saignements après plusieurs mois.	Diminution ou disparition des saignements après plusieurs mois.
INCONVÉNIENTS	Nausées, douleurs mammaires les premiers jours.	Nausées, douleurs mammaires les premiers jours. Une seule couleur - beige.	Nausées, douleurs mammaires dans les premiers jours, conserver au réfrigérateur si >3 mois.	Peut modifier l'appétit. Saignements irréguliers et tachetures dans les premiers jours.	Saignements imprévisibles dans les premiers jours. L'insertion peut provoquer de fortes crampes	Des pertes imprévisibles sont plus fréquentes, une légère douleur est ressentie lors de l'insertion.
AUTRES INFORMATIONS	*Pilules à progestatif seul, Opiis disponibles en vente libre en 2024	Les hormones sécrétées par le pansement collant peuvent irriter la peau.	Anneaux mensuels et annuels. Peuvent être enlevés lors des rapports sexuels mais moins de 2 heures par jour.	Retour plus long à la fertilité de base.	Contraception d'urgence efficace dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.	Il n'est pas visible pour les autres, mais vous pouvez le sentir.

Méthodes non hormonales

EMPÈCHE LES SPERMATOZOÏDES DE MIGRER	PRÉSERVATIFS EXTERNES OU INTERNES 79 %-85 % d'efficacité	GEL VAGINAL SUPPOSITOIRE 93 % d'efficacité	RETRAIT 78 % d'efficacité	SENSIBILISATION À LA FERTILITÉ 76-88 % d'efficacité	DIAPHRAGME, CAPUCHON, ÉPONGE 71-88 % d'efficacité	CUIVRE STÉRILET Efficace à plus de 99 %
FRÉQUENCE	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel	Quotidiennement via une application de suivi ou un calendrier	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel, pendant et quelques heures après	Durée d'utilisation de 12 ans, peut être enlevé plus tôt
US	Enroulé sur un pénis en érection ou inséré dans le vagin	Insérer le gel par voie intravaginale immédiatement ou jusqu'à une heure avant chaque rapport sexuel.	Retirer le pénis avant d'éjaculer	Suivi quotidien de la température, de la glaire vaginale et des règles	Inséré dans le vagin pour couvrir le col de l'utérus	Inséré dans l'utérus par le col de l'utérus par un prestataire de soins
AVANTAGES	SEULE méthode de prévention du VIH et des MST. Associer à une autre méthode pour une double protection.	Efficacité immédiate au moment où vous en avez besoin. Sert de lubrifiant. Associer à une autre méthode de sauvegarde	N'affecte pas les cycles. Disponible à tout moment avec un partenaire coopératif.	N'affecte pas les cycles. Bon pour le suivi de l'ovulation si l'on essaie de tomber enceinte.	N'affecte pas vos cycles et peut être utilisé pendant de nombreuses années sans être remplacé.	N'affecte pas les cycles, réduit le risque de cancer de l'appareil生殖. Contraception d'urgence efficace dans les 5 jours.
INCONVÉNIENTS	Nécessite un retrait soigneux après chaque utilisation. Ajoutez du lubrifiant pour éviter les déchirures.	Nécessite l'insertion d'un gel à chaque éjaculation. Peut provoquer de légères brûlures/démangeaisons lors de la première utilisation.	Nécessite un contrôle pour éjaculer en dehors du vagin.	Les cycles doivent être réguliers. Pas de rapports sexuels (ou utilisation d'un préservatif) pendant les jours les plus fertiles.	Doit être utilisé avec un spermicide en mousse ou en gel qui peut irriter le vagin.	Peut augmenter les crampes et les saignements. Contraception d'urgence efficace dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.

Méthodes permanentes

VASECTOMIE : EFFICACE À PLUS DE 99 %

Intervention sans scalpel réalisée dans une clinique pour couper le canal déférent, sans suture. Éjaculations normales non spermatiques plusieurs mois après l'intervention. Nécessite une anesthésie locale et jusqu'à 2 jours de convalescence.

LIGATION DES TROMPES : EFFICACE À PLUS DE 99 %

Intervention chirurgicale via le nombril avec deux petites incisions, pratiquée dans un hôpital pour couper ou retirer les trompes de Fallope. Nécessite une anesthésie et jusqu'à 2 semaines de convalescence.

Contraception d'urgence (CU)

LA PILULE DU LENDEMAIN

Deux types : 1) Le Plan B (qui a plusieurs noms) est disponible sans ordonnance à tout âge. 2) Ela est délivrée uniquement sur ordonnance et requiert un poids minimum de 155 lbs. Peut provoquer des nausées et des règles irrégulières. Prendre le plus rapidement possible dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.

LE STÉRILET

Les stérilets au cuivre ou au progestatif sont plus efficaces que les pilules contraceptives d'urgence. L'insertion doit se faire le plus rapidement possible dans les cinq jours suivant un rapport sexuel non protégé. Permet de contrôler les naissances pendant 8 à 12 ans après avoir été utilisé comme CU.

ican! wybrać najlepszą dla siebie metodę antykoncepcji



W Illinois każda osoba, która ukończyła 12 rok życia, może samodzielnie poddać się kontroli urodzeń i testom na choroby przenoszone drogą płciową. Poproś swojego świadczennodawcę o pomoc w znalezieniu odpowiedniej dla Ciebie metody.

Metody hormonalne

ZAGĘSZCZA ŚŁUZ SZYJKOWY I/LUB ZAPOBIEGA OWULACJI						
PIGUŁKA skuteczność 91%	PLASTER skuteczność 91%	KRAŻEK skuteczność 91%	ZASTRZYK skuteczność 94%	WKŁADKA DOMACZNA (IUD) skuteczność 99%	IMPLANT skuteczność 99+%	
Częstość	Codziennie o tej samej porze	Co tydzień przez 3 tygodnie. Nie zakładać plastra w czwartym tygodniu	Nosić trzy tygodnie, usunąć w 4. tygodniu	Co trzy miesiące	Trwałość 3-8 lat, można usunąć wcześniej	Trwałość 5 lat, można usunąć wcześniej
Użycie	Przymawiać doustnie codziennie, tylko na receptę*	Nakładać na plecy, pośladki, lub brzuch. Tylko na receptę.	Wkładanie w dowolne miejsce pochwy (np. tampon), tylko na receptę.	Zastrzyk w ramię, pośladek, lub brzuch, zwykle wykonywany przez świadczennodawcę.	Wprowadzana do macicy przez szyjkę macicy przez świadczennodawcę.	Wprowadzany pod skórę ramienia przez świadczennodawcę.
Hormony	Złożony (estrogen + progestagen) lub progestagen	Estrogen + progestagen	Estrogen + progestagen	Progestagen	Progestagen	Progestagen
Zalety	Redukcja PMS, skurczów, krwawień i trądziku. Obniża ryzyko nowotworów układu rozrodczego.	Redukcja PMS, skurczów, krwawień i trądziku. Obniża ryzyko nowotworów układu rozrodczego.	Redukcja PMS, skurczów, krwawień i trądziku. Obniża ryzyko nowotworów układu rozrodczego.	Zmniejszone krwawienie lub brak krwawienia po kilku miesiącach.	Leczenie silnego, bolesnego krwawienia. Zmniejszone krwawienie lub brak krwawienia po kilku miesiącach.	Zmniejszone krwawienie lub brak krwawienia po kilku miesiącach.
Wady	Nudności, bolesność piersi na początku.	Nudności, bolesność piersi na początku. Jeden kolor- beżowy.	Nudności, bolesność piersi na początku, powyżej 3 miesięcy przechowywać w lodówce.	Może wpływać na apetyt. Nieregularne krwawienia i plamienie na początku.	Nieprzewidywalne krwawienie na początku. Założenie może powodować silne skurcze	Nieprzewidywalne plamienie, częstsze, łagodny ból po założeniu.
Inne informacje	*Pigulki z progestagenem, Opis dostępne bez recepty w 2024 r.	Hormony wydzielane przez lepką opaskę mogą podrażniać skórę.	Kräjki miesięczne i roczne. Można usunąć podczas seksu, ale <2 godziny dziennie.	Dłuższy czas powrotu do wyjściowej płodności.	Skuteczna jako EC w ciągu 5 dni od stosunku bez zabezpieczenia.	Niewidoczny dla innych, ale może być wyczuwalny.

Metody niehormonalne

ZAPOBIEGA PRZEPŁYWANIU PLEMNIKÓW DO JAJECZKA						
PREZERWATYWY ZEWNĘTRZNE LUB WEWNĘTRZNE skuteczność 79%-85%	CZOPEK Z ŻELEM DOPOCHWOWYM skuteczność 93%	STOSUNEK PRZERYWANY skuteczność 78%	METODA OBJAWOWO-TERMICZNA skuteczność 76-88%	DIAFRAGMA, KAPTUREK, GĄBKA skuteczność 71-88%	MIEDZIANA WKŁADKA DOMACZNA (IUD) skuteczność 99+%	
Częstość	Za każdym razem, gdy uprawiasz seks	Za każdym razem, gdy uprawiasz seks	Za każdym razem, gdy uprawiasz seks	Codziennie za pośrednictwem aplikacji lub kalendarza	Za każdym razem, gdy uprawiasz seks, w jego trakcie i kilka godzin po nim	Trwałość wynosi 12 lat, można usunąć wcześniej
Użycie	Nałożyć na wyprostowanego penisa lub wprowadzić do pochwy	Wprowadzić żel do pochwy natychmiast lub do 1 godziny przed każdym stosunkiem	Usunąć penisa przed ejakulacją	Codzienne śledzenie temperatury, śluzu szyjowego i cykli miesiączkowych	Wkładany do pochwy w celu zakrycia szyjki macicy	Wprowadzany do macicy przez szyjkę macicy przez świadczennodawcę
Zalety	Jedyna metoda, która zapobiega HIV/STI. Połącz z inną metodą, aby uzyskać podwójną ochronę.	Natychmiastowa skuteczność tylko wtedy, gdy jej potrzebujesz. Służy jako lubrykant. Połącz z inną metodą dla zabezpieczenia	Nie wpływa na cykle miesięczkowe. Dostępne w dowolnym momencie z udziałem współpracującego partnera.	Nie wpływa na cykle miesięczkowe. Dobry do śledzenia owulacji, jeśli próbujesz zajść w ciążę.	Nie wpływa na cykle miesięczkowe i może być używana przez wiele lat bez wymiany.	Nie wpływa na cykle miesięczkowe, zmniejsza ryzyko nowotworów układu rozrodczego. Obowiązuje jako EC w ciągu 5 dni.
Wady	Wymaga ostrożnego usunięcia po każdym użyciu. Dodaj lubrykant, aby uniknąć obtarcia.	Wymagają wprowadzenia żelu przy każdym wytrysku. Przy pierwszym użyciu może wystąpić łagodne pieczęcie/swędzenie.	Wymaga kontroli, aby wytrusk nastąpił poza pochwą	Musisz mieć regularne cykle. W najbardziej płodne dni nie należy uprawiać seksu (lub używać prezerwatywy).	Należy stosować z pianką lub żellem plemnikobójczym, które mogą podrażniać pochwę.	Może nasilać skurcze i krwawienie. Skuteczna jako EC w ciągu 5 dni od stosunku bez zabezpieczenia.

Metody trwałe

WAZEKTOMIA SKUTECZNOŚĆ 99+%
Zabieg bez użycia скаłpela wykonywany w klinice w celu przecięcia nasieniowodów, bez konieczności zakładania szwów. Normalny wytrusk bez obecności plemników kilka miesięcy po zabiegu. Wymaga miejscowego leku znieczulającego i maksymalnie 2 dni na powrót do zdrowia.

PODWIĄZANIE JAJOWODÓW: SKUTECZNOŚĆ 99+%

Zabieg chirurgiczny z dostępu przez pepek, z dwoma małymi nacięciami, wykonywany w szpitalu w celu przecięcia lub usunięcia jajowodów. Wymaga znieczulenia i do 2 tygodni rekonwalescencji.

Antykoncepcja awaryjna (EC)

PIGUŁKA DZIEŃ PO

Dwa rodzaje: 1) Plan B (występuje pod wieloma nazwami) jest dostępna bez recepty w każdym wieku. 2) Ela tylko na receptę, działa najlepiej, jeśli waaga wynosi >155 funtów. Może powodować nudności i nieregularny cykl miesięczkowy. Zażyć JAK NAJSZYBEJ w ciągu 5 dni po stosunku płciowym bez zabezpieczenia.

Wkładka domacznna (IUD)

Wkładki domacznne zawierające miedź lub progestagen są skuteczniejsze niż tabletki EC. Założenia należy dokonać JAK NAJSZYBEJ w ciągu pięciu dni od stosunku płciowego bez zabezpieczenia. Zapewnia kontrolę urodzeń przez 8-12 lat po zastosowaniu jako EC.

iCan! 选择最适合我的节育方法



在伊利诺斯州，任何 12 周岁以上的人都可以自行进行节育和性传播感染检测。请您的医疗服务提供者帮助您找到适合您的方法。

激素避孕法

增厚宫颈粘液 和/或阻止排卵	避孕 91% 有效率	避孕贴 91% 有效率	避孕环 91% 有效率	避孕针 94% 有效率	孕激素宫内节育器 99% 有效率	埋植避孕 99% 以上有效率
频率	每天同一时间	每周一次，持续 3 周。 第 4 周不用贴	佩戴三周，第 4 周取下	每三个月	持续 3-8 年，可以更早移除	持续 5 年，可以更早移除
使用	每日口服，需要处方*	用于背部、臀部、腹部。 需要处方。	插入阴道的任何地方（像卫生棉条一样），需要处方。	通常由医疗服务提供者注射到手臂、臀部和腹部。	由医疗服务提供者通过子宫颈插入子宫。	由医疗服务提供者插入上臂皮下。
激素	(雌激素+孕激素) 组合 或孕激素	雌激素 + 孕激素	雌激素 + 孕激素	孕激素	孕激素	孕激素
优点	减少经前综合症、痉挛、流血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	减少经前综合症、痉挛、流血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	减少经前综合症、痉挛、流血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	几个月后减少或停止流血。	治疗重度、疼痛性流血。几个月后减少或停止流血。	几个月后减少或停止流血。
缺点	早期恶心，乳房疼痛。	早期恶心，乳房疼痛。 只有一种颜色 - 米色。	早期出现恶心、乳房疼痛， 如果取出超过 3 个月，请在冰箱中保存。	可能会改变食欲。早期不规则流血和少量流血。	早期不可预测的流血。插入可能会导致严重痉挛	不可预测的少量流血，插入时常有轻微疼痛。
其他信息	*2024 年可在药店购买含孕激素的避孕药和阿片类非处方药物	通过粘性创可贴分泌的激素可能会刺激皮肤。	月用避孕环和年用避孕环。 可取出，但每天同房应小于 2 小时。	恢复到基准生育力需要更长的时间。	无保护性行为后 5 天内作为紧急避孕有效。	别人看不见，但你能感觉到。

非激素避孕法

阻止精子游向卵子	外部或内部避孕套 79%-85% 有效率	阴道凝胶栓剂 93% 有效率	体外射精 78% 有效率	生育意识 76-88% 有效率	避孕膜、避孕帽、避孕海绵 71-88% 有效率	铜宫内节育器 99% 以上有效率
频率	每次同房时	每次同房时	每次同房时	每天跟踪应用程序或日历	每次同房时，以及同房后的几个小时	持续 12 年，可以更早移除
使用	套在勃起的阴茎上或插入阴道	每次同房前立即或 1 小时内在阴道内插入避孕凝胶	射精前拔出阴茎	每日跟踪体温、阴道粘液和月经	插入阴道以覆盖子宫颈	由医疗服务提供者通过子宫颈插入子宫
优点	预防艾滋病毒/性传播感染的唯一方法。 与其他方法搭配使用，可提供双重保护。	需要时立即生效。充当润滑剂。 与其他方法搭配使用，有备无患	不会影响经期。性伴侣随时可用。	不会影响经期。如果试图怀孕，有利于跟踪排卵。	不会影响经期且可使用多年而无需更换。	不影响经期，可降低患癌症的风险。5 天内作为紧急避孕有效。
缺点	每次使用后需要小心取出。添加润滑剂以避免撕裂。	每次射精都需要插入凝胶。 初次使用可能会有轻度发烫/瘙痒。	需要控制在远离阴道的地方射精	经期必须有规律。在大多数可生育的日子里不能有性生活（或使用避孕套）。	必须与可能刺激阴道的杀精泡沫或凝胶一起使用。	可能会增加痉挛和流血。无保护性行为后 5 天内作为紧急避孕有效。

永久方法



输精管切除：99% 以上有效率

在诊所进行切割输精管的非开刀手术，无需缝合。手术后几个月正常无精子射精。需要局部麻醉药物和长达 2 天的恢复时间。



输卵管结扎：99% 以上有效率

在医院通过肚脐上的 2 个小切口进行手术，切断或移除输卵管。需要麻醉和长达 2 周的恢复时间。

紧急避孕 (EC)

紧急避孕药

两种类型：1) Plan B（有多种名称）适用于任何年龄段，无需处方。2) Ella 需要处方，且服用者体重最好大于 155 磅。可能导致恶心和月经不调。无保护性行为后 5 天内尽快服用。



宫内节育器

铜或孕激素宫内节育器比避孕药更有效。无保护性行为后 5 天内尽快插入。作为紧急避孕使用后可在 8-12 年节育。