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! elijo 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 encuente el método adecuado para usted.

Métodos con hormonas

ESPESA EL MOCO CERVICAL Y/O PREVIENE LA OVULACIÓN	PASTILLA 91% efectivo	PARCHE 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* disponsible 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 ESPERMATOZ 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. Combínalo 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 fértiles.	Debe usarse con espuma o gel espermicida 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

ican! اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لي

يمكن لأي شخص يزيد عمره عن 12 عامًا في ولاية إلينوي الحصول على وسائل منع الحمل وفحص الأمراض المنقولة جنسيًا من تلقاء نفسه. اطلبِ من مقدم الرعاية الصحية لكِ مساعدتكِ في العثور على الطريقة المناسبة لكِ.

الوسائل الهرمونية

وسائل تُثخن مخاط عنق الرحم و/ أو تمنع التبويض	حبوب منع الحمل فعالة بنسبة 91%	لاصقة منع الحمل فعالة بنسبة 91%	الحلقة المهبلية لمنع الحمل فعالة بنسبة 91%	الحقنة فعالة بنسبة 94%	اللولب الرحمي البروجستيني فعال بنسبة 99%	غِرْسَة منع الحمل فعالة بنسبة أكبر من 99%
التكرار	في الوقت نفسه كل يوم	أسبوعيًا على مدار 3 أسابيع. ولا تُستخدم لاصقة منع الحمل في الأسبوع الرابع.	ارتديها لمدة ثلاثة أسابيع، وانزعيها في الأسبوع الرابع	تُؤخذ كل ثلاثة شهور	يدوم لمدة 3-8 سنوات ويمكن إزالته لاحقًا	تدوم لمدة 5 سنوات ويمكن إزالتها لاحقًا
الاستعمال	تُؤخذ مرتين يوميًا عن طريق الفم	تُوضع على الظهر والمؤخرة والبطن. لا بُد من اتباع وصفة طبية.	تُدخل في أي مكان في المهبل (مثل السدادات القطنية)، ولا بُد من اتباع وصفة طبية.	حقن في الزراع أو العضل أو البطن يحقنها مقدم الرعاية في الغالب.	يغرسها مقدم الرعاية في الرحم عن طريق عنق الرحم.	يغرسها مقدم الرعاية تحت الجلد في أعلى الذراع.
الهرمونات	مزيج من (الإستروجين + البروجستين) أو البروجستين	إستروجين + بروجستين	إستروجين + بروجستين	بروجستين	بروجستين	بروجستين
الإيجابيات	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة سرطانات الجهاز	خفض أو وقف النزيف بعد مرور عدة أشهر.	علاج الألم الشديد والنزيف المؤلم .خفض أو وقف النزيف بعد مرور عدة أشهر.	خفض أو وقف النزيف بعد مرور عدة أشهر.
السلبيات	غثيان وألم في الثدي في البداية.	غثيان وألم في الثدي في البداية. لون واحد - بيج.	غثيان وألم في الثدي في البداية، تُحفظ هذه الوسيلة في الثلاجة إذا كان مدة صلاحيتها أكثر من 3 أشهر.	قد تؤثر هذه الوسيلة على الشهية. قد يحدث نزيف غير منتظم وتبقيع دم في البداية.	نزيف غير متوقع في البداية. وقد يتسبب الإدخال في حدوث تقلصات شديدة.	شيوع ظهور بقع غير متوقعة وألم خفيف عند الإدخال.
معلومات أخرى	*حبوب البروجستين فقط، حبوب *أوبلز* (*Opills*) متاحة بدون وصفة طبية عام 2024	هرمونات تُفرز من خلال ضمادة لاصقة، قد تهيج الجلد.	متوفرة بحلقات مهبلية شهرية وسنوية. يمكن إزالتها عند ممارسة الجنس ولكن لمدة أقل من ساعتين في اليوم.	يكون وقت العودة إلى الخصوبة الطبيعية أطول.	فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس بدون حماية.	غير مرئية للآخرين ولكن يمكنكِ الشعور بها.

الوسائل غير الهرمونية

وسائل تمنع الحيوانات المنوية من تخصيب البويضة	الواقي الذكري الخارجي أو الداخلي فعال بنسبة 79%-85%	تحاميل (لبوس) هلامية مهبلية فعالة بنسبة 93%	العزل أو الانسحاب فعال بنسبة 78%	التوعية بالخصوبة فعالة بنسبة 76-88%	العازل المهبلي/الأنثوي وغطاء عنق الرحم والإسفنج فعالة بنسبة 71-88%	اللولب الرحمي النحاسي فعال بنسبة أكبر من 99%
التكرار	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	يومياً عبر تطبيق تتبع أو التقويم	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية، وأثناء ممارسة الجنس وبعد الممارسة ببضع ساعات	تدوم لمدة 12 سنة ويمكن إزالتها لاحقًا
الاستعمال	يتم لفه على القضيب المنتصب أو إدخاله في المهبل	وضع الجل داخل المهبل مباشرة أو حتى قبل كل علاقة حميمية بساعة واحدة	اخراج العضو الذكري قبل القذف	التتبع اليومي لدرجة الحرارة والمخاط المهبلي والدورة الشهرية	يُدخل في المهبل لتغطية عنق الرحم	يغرسها مقدم الرعاية في الرحم عن طريق عنق الرحم
الإيجابيات	**الطريقة الوحيدة التي تمنع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)/الأمراض المنقولة جنسيًا.** يمكن استعمال هذه الوسيلة مع وسيلة أخرى لمضاعفة الحماية.	فعالية فورية عندما تحتاجين إليها فقط. يُستخدم كمادة مزلقة. يمكن استعمال هذه الوسيلة مع وسيلة أخرى للاحتياط.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية. يمكن استعمال هذه الوسيلة في أي وقت إذا كان شريككِ متعاون.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية. وهي وسيلة جيدة لتتبع الإباضة إذا كنتِ تحاولين الحمل.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية ويمكن استخدامها لعدة سنوات دون استبدال.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية، وتقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي. وهي فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من
السلبيات	يجب إزالته بعناية بعد كل استخدام. أضيفِ المزلّق لتجنب التمزّق.	تتطلب إدخال الجل مع كل عملية قذف. قد تسبب حرقة/ حكة خفيفة عند الاستعمال لأول مرة.	تشترط هذه الوسيلة التحكم في القذف خارج المهبل وبعيدًا عنه	يجب أن تكون الدورة الشهرية منتظمة. عدم ممارسة الجنس (أو استخدام الواقي الذكري) خلال أيام الخصوبة العالية.	يجب استخدامه مع رغوة أو جل مبيد النطاف الذي قد يهيج المهبل.	قد يزيد من التقلصات والنزيف. فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس بدون حماية.

الوسائل الدائمة

قطع القنوات المنوية: فعالة بنسبة أكبر من 99%

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

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

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

منع الحمل في حالات الطوارئ

حبة الصباح التالي للجماع

نوعان: 1) الخطة ب (لها عدة أسماء (متوفرة بدون وصفة طبية لأي عمر. 2 *Ella* (لا بُد من اتباع وصفة طبية وهي الوسيلة الأفضل إذا كان الوزن أكثر من 155 رطلاً. وقد تسبب الغثيان وعدم انتظام الدورة الشهرية. تناوليها في أسرع وقت ممكن خلال 5 أيام بعد ممارسة الجنس بدون حماية.

اللولب

اللولب النحاسي أو البروجستيني 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.

ican!

میرے لیے بہترین برتھ کنٹرول کا انتخاب کریں

الینوائے میں، 12+ کا ہر شخص اپنے طور پر بھی برتھ کنٹرول حاصل کر سکتا ہے اور STI ٹیسٹنگ کروا سکتا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے وہ طریقہ تلاش کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہیں، جو آپ کے لیے صحیح ہو۔

ہارمونی طریقے

گردنِ رحم کی رطوبت کو گاڑھا کرتے ہیں اور/یا بیضہ کو روکتے ہیں	گولی 91% مؤثر	پیچ 91% مؤثر	چھلا 91% مؤثر	شاٹ 94% مؤثر	پروجسٹن IUD 99% مؤثر	امپلانٹ 99+% مؤثر
کثرت	روزانہ ایک ہی وقت پر	ہفتہ وار، 3 ہفتوں تک چوتھے ہفتے پر کوئی پیچ نہیں	تین ہفتے پہنیں، چوتھے ہفتے ہٹا دیں	ہر تین ماہ بعد	3-8 سال چلتا ہے، جلدی بھی ہٹا سکتے ہیں	5 سال چلتا ہے، جلدی بھی ہٹا سکتے ہیں
استعمال	روزانہ پانی سے لیں، نسخہ درکار ہے*	پیٹھ، کولہے، پیٹ پر لگائیں۔ نسخہ درکار ہے۔	اندام نہانی - میں کہیں بھی داخل کریں (مثلاً ٹیمپون)، نسخہ درکار ہے۔	بازو، کولہے یا پیٹ میں انجکشن، عام طور پر فراہم کنندہ کے ذریعہ۔	فراہم کنندہ گردنِ رحم کے ذریعے بچہ دانی میں داخل کرتا ہے۔	فراہم کنندہ اوپری بازو میں جلد کے نیچے داخل کرتا ہے۔
ہارمونز	مشترکہ (ایسٹروجن + پروجسٹن) یا پروجسٹن	ایسٹروجن + پروجسٹن	ایسٹروجن + پروجسٹن	پروجسٹن	پروجسٹن	پروجسٹن
مثبت پہلو	PMS، درد، بلیڈنگ اور مہاسوں میں کمی۔ ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، بلیڈنگ اور مہاسوں میں کمی۔ ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، بلیڈنگ اور مہاسوں میں کمی۔ ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	کئی مہینوں کے بعد بلیڈنگ میں کمی یا ختم ہو جانا۔	بھاری، دردناک بلیڈنگ کے لیے علاج۔ کئی مہینوں کے بعد بلیڈنگ میں کمی یا ختم ہو جانا۔	کئی مہینوں کے بعد بلیڈنگ میں کمی یا ختم ہو جانا۔
منفی پہلو	متلی، چھاتی میں جلدی درد۔	متلی، چھاتی میں جلدی درد۔ ایک رنگ - خاکستری۔	متلی، چھاتی کی جلد میں درد، اگر 3 ماہ سے زیادہ ہو، تو فریج میں اسٹور کریں۔	بھوک بدل سکتی ہے۔ بے قاعدہ بلیڈنگ اور دھبوں کا جلدی آغاز۔	غیر متوقع بلیڈنگ، جلدی آغاز۔ دخول سے بھاری اینٹھن ہو سکتی ہے	دخول کے ساتھ غیر متوقع داغ زیادہ عام ہیں، ہلکا درد ہو سکتا ہے۔
دیگر معلومات	*صرف پروجسٹن گولیاں، 2024 میں *Opills* بطور OTC دستیاب ہیں	چپچپے بینڈ ایڈ سے خارج ہونے والے ہارمونز، جلد میں خارش پیدا کر سکتے ہیں۔	ماہانہ اور سالانہ چھلے۔ جنسی عمل میں ہٹا سکتے ہیں لیکن روزانہ 2 گھنٹے سے کم وقت کے لیے۔	بنیادی بارآوری پر واپس آنے کے لیے زیادہ وقت۔	غیر محفوظ جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر EC کے طور پر مؤثر۔	دوسروں کو نظر نہیں آتا لیکن آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں۔

ہارمون کے علاوہ طریقے

نطفہ کو بیضہ تک پہنچنے سے روکتا ہے	بیرونی یا اندرونی کنڈوم 79% - 85% مؤثر	اندام نہانی کی جیل سپپوزیٹری 93% مؤثر	نکلوانا 78% مؤثر	بارآوری کے بارے میں آگاہی 76- 88% مؤثر	ڈایافرام، کیپ، اسپنج 71- 88% مؤثر	کاپر IUD 99+% مؤثر
کثرت	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں	ٹریکنگ ایپ یا کیلنڈر کے ذریعے روزانہ	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں، تو اس کے دوران اور چند گھنٹوں کے بعد	12 سال چلتا ہے، جلدی بھی ہٹا سکتے ہیں
استعمال	استادگی کی حالت میں عضو تناسل پر چڑھائیں یا اندام نہانی میں ڈالیں	ہر جنسی عمل سے پہلے فوری طور پر یا 1 گھنٹہ پہلے جیل کو اندرون اندام نہانی داخل کریں	انزال سے پہلے عضو تناسل کو باہر نکال لیں	درجہ حرارت، اندام نہانی کی رطوبت اور ماہواری پر روزانہ نظر رکھنا	گردنِ رحم کو ڈھانپنے کے لیے اندام نہانی میں داخل کیا جاتا ہے	فراہم کنندہ، گردنِ رحم کے ذریعے بچہ دانی میں داخل کرتا ہے۔
مثبت پہلو	**واحد طریقہ جو HIV/STI کو روکتا ہے۔** دوہرے تحفظ کے لیے ایک اور طریقہ کے ساتھ استعمال کریں۔	فوری اثر صرف اس وقت جب آپ کو ضرورت ہو۔ چکناہٹ پیدا کر کے کام کرتا ہے۔ بیک اپ کے لیے ایک اور طریقہ کے ساتھ استعمال کریں	آپ کی ماہواری کو متاثر نہیں کرتا۔ معاون پارٹنر کے ساتھ ہر وقت دستیاب ہے۔	آپ کی ماہواری کو متاثر نہیں کرتا۔ اگر حاملہ ہونے کی کوشش کر رہے ہوں، تو بیضہ دانی پر نظر رکھنے کے لیے اچھا ہے۔	آپ کی ماہواری کو متاثر نہیں کرتا ہے اور اسے تبدیل کیے بغیر کئی سالوں تک استعمال کیا جا سکتا ہے۔	آپ کی ماہواری کو متاثر نہیں کرتا، ریپرو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔ 5 دن کے اندر EC کے طور پر مؤثر۔
منفی پہلو	ہر استعمال کے بعد احتیاط سے ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھٹنے سے بچنے کے لیے چکنائی استعمال کریں۔	ہر انزال کے ساتھ جیل داخل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ابتدائی استعمال کے ساتھ ہلکی جلن/خارش ہو سکتی ہے۔	اندام نہانی سے باہر انزال کے لیے کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے	ماہواری کا باقاعدہ ہونا لازمی ہے۔ بارآوری کے زیادہ تر دنوں میں جنسی تعلقات قائم نہ کریں (یا کنڈوم استعمال کریں)۔	سپرم سائیڈ فوم یا جیل کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے، جو اندام نہانی میں جلن پیدا کر سکتا ہے۔	اینٹھن اور بلیڈنگ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر EC کے طور پر مؤثر۔

مستقل طریقے

نس بندی: 99+% مؤثر

نس کو کاٹنے کے لیے کلینک میں غیر اسکیلپل جراحی کی جاتی ہے، جس میں ٹانکے لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جراحی کے کئی مہینوں بعد، منی کا بغیر نطفہ انزال ہوتا ہے۔ جگہ کو سُن کرنے والی دوا اور صحت یابی کے لیے 2 دن تک کی ضرورت ہوتی ہے۔

نسوانی نس بندی: 99+% مؤثر

ہسپتال میں فیلوپین ٹیوبوں کو کاٹنے یا ہٹانے کے لیے ناف کے ذریعے جراحی کا طریقہ کار، جس میں 2 چھوٹے کٹ لگائے جاتے ہیں۔ بیہوشی دینے کی ضرورت ہوتی ہے اور بحالی میں 2 ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔

ہنگامی مانع حمل (EC)

مارننگ آفٹر پِل

دو اقسام: 1) پلانB (کئی ناموں سے آتا ہے) ہر 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۔ متلی اور ماہواری کی بے قاعدگی کا سبب بن سکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی عمل کے 5 دن کے اندر جلد از جلد لیں۔

IUD

کاپر یا پروجسٹن IUDs جو ہیں، یہ EC گولیوں سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔ غیر محفوظ جنسی عمل کے پانچ دنوں کے اندر جلد از جلد داخل کیا جانا چاہیے۔ ECکے طور پر استعمال کرنے کے بعد 8-12 سال تک پیدائشی کنٹرول فراہم کرتا ہے۔

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 soins médicaux de vous aider à trouver la méthode qui vous convient le mieux.

Méthodes hormonales

ÉPAISSIT LES SÉCRÉTIONS CERVICALES ET/OU EMPÊCHE 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	Un par semaine pendant 3 semaines. Pas de patch pendant la 4ème semaine	Porter pendant trois semaines, retirer la quatrième semaine	Tous les trois mois	Dure de 3 à 8 ans, peut être retiré plus tôt.	Dure jusqu'à 5 ans, peut être retiré 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 de soins médicaux.	Inséré dans l'utérus via le col de l'utérus par un prestataire de soins médicaux.	Inséré sous la peau de la partie supérieure du bras par un prestataire de soins médicaux.
HORMONES	Combiné (œstrogène + progestatif) ou progestatif	Œstrogène + progestatif	Œstrogène + progestatif	Progestatif	Progestatif	Progestatif
AVANTAGES	Réduction du syndrome prémenstruel, des douleurs, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer de l'appareil reproductif.	Réduction du syndrome prémenstruel, des douleurs, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer du système reproductif.	Réduction du syndrome prémenstruel, des douleurs, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer du système reproductif.	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, seins douloureux les premiers jours.	Nausées, seins douloureux les premiers jours. Une seule couleur - beige.	Nausées, seins douloureux les premiers jours, conserver au réfrigérateur si >3 mois.	Peut modifier l'appétit. Pertes et saignements irréguliers dans les premiers jours.	Saignements imprévisibles dans les premiers jours. L'insertion peut provoquer de fortes douleurs	Des pertes imprévisibles sont plus fréquentes, une légère douleur est ressentie lors de l'insertion.
AUTRES INFORMATIONS	*Pilules contenant progestatif uniquement,, *Opills* 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.	Prend plus de temps pour revenir à la fertilité normale.	Efficace comme CU 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

EMPÊCHE LES SPERMATOZOÏDES D'ATTEINDRE L'OVULE	PRÉSERVATIFS EXTERNES OU INTERNES 79 %-85 % d'efficacité	GEL SPERMICIDE VAGINAL 93 % d'efficacité	RETRAIT 78 % d'efficacité	CONNAISSANCE DES PÉRIODES DE FERTILITÉ 76-88 % d'efficacité	DIAPHRAGME, CAPUCHON, ÉPONGE 71-88 % d'efficacité	STÉRILET EN CUIVRE 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	Dure jusqu'à 12 ans, peut être enlevé plus tôt
UTILISATION	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, des sécrétions vaginales 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 protection.	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 reproductif. Efficace comme CU 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.	Besoin de 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 douleurs et les saignements. Efficace comme CU 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.

LIGATURE 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) *Ella* est délivrée uniquement sur ordonnance et est meilleure si le poids est supérieur à 70 kg/155 lbs. Peut provoquer des nausées et des règles irrégulières. À 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 świadczeniodawcę o pomoc w znalezieniu odpowiedniej dla Ciebie metody.

Metody hormonalne

ZAGĘSZCZA ŚLUZ SZYJKOWY I/LUB ZAPOBIEGA OWULACJI	PIGUŁKA skuteczność 91%	PLASTER skuteczność 91%	KRĄŻEK skuteczność 91%	ZASTRZYK skuteczność 94%	WKŁADKA DOMACICZNA (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	Przyjmować doustnie codziennie, tylko na receptę*	Nakładać na plecy, pośladki, lub brzuch. Tylko na receptę.	Wkładać w dowolne miejsce pochwy (jak tampon), tylko na receptę.	Zastrzyk w ramię, pośladek, lub brzuch, zwykle wykonywany przez świadczeniodawcę.	Wprowadzana do macicy przez szyjkę macicy przez świadczeniodawcę.	Wprowadzany pod skórę ramienia przez świadczeniodawcę.
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	*Pigułki z samym progestagenem, *Opills* dostępne bez recepty w 2024 r.	Hormony wydzielane przez lepką opaskę mogą podrażniać skórę.	Krążki 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 DOMACICZNA (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 penisa w erekcji lub wprowadzić do pochwy	Wprowadzić żel do pochwy bezpośrednio lub do 1 godziny przed każdym stosunkiem	Wyciągnąć penisa przed ejakulacją	Codzienne śledzenie temperatury, śluzu szyjkowego i cykli miesiaczkowych	Wkładany do pochwy w celu zakrycia szyjki macicy	Wprowadzany do macicy przez szyjkę macicy przez świadczeniodawcę
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 miesiączkowe. Dostępna w dowolnym momencie z udziałem współpracującego partnera.	Nie wpływa na cykle miesiączkowe. Dobry do śledzenia owulacji, jeśli próbujesz zajść w ciążę.	Nie wpływa na cykle miesiączkowe i może być używana przez wiele lat bez wymiany.	Nie wpływa na cykle miesiączkowe, zmniejsza ryzyko nowotworów układu rozrodczego. Skuteczna jako EC w ciągu 5 dni.
WADY	Wymaga ostrożnego usunięcia po każdym użyciu. Dodaj lubrykant, aby uniknąć obtarć.	Wymagają wprowadzenia żelu przy każdym wytrysku. Przy pierwszym użyciu może wystąpić łagodne pieczenie/swędzenie.	Wymaga kontroli, aby wytrysk nastąpił poza pochwą	Musisz mieć regularne cykle. W najbardziej płodne dni nie należy uprawiać seksu (albo użyć prezerwatywy).	Należy stosować z pianką lub żelem 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 skalpela wykonywany w klinice w celu przecięcia nasieniowodów, bez konieczności zakładania szwów. Normalne wytryski 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 pępek, 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) *Ella* tylko na receptę, działa najlepiej, jeśli waga wynosi >155 funtów. Może powodować nudności i nieregularny cykl miesiączkowy. Zażyć JAK NAJSZYBCIEJ w ciągu 5 dni po stosunku płciowym bez zabezpieczenia.

Wkładka domaciczna (IUD)

Wkładki domaciczne zawierające miedź lub progestagen są skuteczniejsze niż pigułki EC. Założenia należy dokonać JAK NAJSZYBCIEJ 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	避孕药 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	可持续 3-8 年，可提前取出	可持续 5 年，可提前取出
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。	由医疗服务提供者植入上臂皮下。
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、痛经、经期出血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	减少经前综合症、痛经、经期出血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	减少经前综合症、痛经、经期出血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	几个月后减少或停止经期出血。	治疗重度、疼痛性经期出血。几个月后减少或停止经期出血。	几个月后减少或停止经期出血。
缺点	早期恶心，乳房酸痛。	早期恶心，乳房酸痛。只有一种颜色 - 米色。	早期出现恶心、乳房酸痛，如果超过 3 个月不用，请在冰箱中保存。	可能会改变食欲。早期不规则出血和少量出血。	早期不可预测的出血。插入可能会导致严重痛经	不可预测的少量出血，植入时常有轻微疼痛。
其他信息	*2024 年可在药店购买非处方孕激素避孕药	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。性生活期间可取出，但每次取出时间不能超过 2 小时。	需要更长时间才能恢复生育力。	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。