















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 ŚLIZ SZYJKOWY I/LUB ZAPOBIEGA OWULACJI	PIGUŁKA skuteczność 91%	PLASTER skuteczność 91%	KRAŻEK 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, <i>Opills</i> dostępne bez recepty w 2024 r.	Hormony wydzielane przez lepką opaskę mogą podrażniać skórę.	Krażki 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 PRZEPLYWANIU 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	Należy na penis w erekcji lub wprowadzić do pochwy	Wprowadzić żel do pochwy bezpośrednio lub do 1 godziny przed każdym stosunkiem	Wyciągnąć penis przed ejakulacją	Codziennie śledzenie temperatury, śluzu szyjkowego i cykli miesięczkowych	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.	Natychniastowa skuteczność tylko wtedy, gdy jej potrzebujesz. Służy jako lubrykant. Połącz z inną metodą dla zabezpieczenia	Nie wpływa na cykle miesięczne. Dostępna w dowolnym momencie z udziałem współpracującego partnera.	Nie wpływa na cykle miesięczne. Dobry do śledzenia owulacji, jeśli próbujesz zajść w ciążę.	Nie wpływa na cykle miesięczne i może być używana przez wiele lat bez wymiany.	Nie wpływa na cykle miesięczne, 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 miesięczkowy. 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.

