

BIRTH CONTROL METHODS 101

Presented by ICAN's Community Advisory Board

ican4all.org

Resources

Looking for the birth control best suited for you? Take our Birth Control Options Quiz!

Scan here to find out if you're eligible for FREE BIRTH CONTROL!

Find a birth control provider in your area!

THANK YOU!

For more information visit our website at ican4all.org

Birth control is basic care that:

- Gives people the opportunity to decide if, when and under what circumstances to be pregnant and parent.
- Protects against STIs.
- Supports gender-affirming care.
- Manages health conditions.



Method 1: Pills

Combination Pills	Progestin Only
• Frequency: ◦ At the same time daily by mouth • Prescription: ◦ Required • Hormones: ◦ Estrogen + progestin • Common side effects*: ◦ Nausea, breast tenderness and cramp reduction • Other info ◦ Lowers risk of repro cancers	• Frequency: ◦ At the same time daily by mouth • Prescription: ◦ Brand dependent** • Hormones: ◦ Progestin • Common side effects*: ◦ Heavy periods and spotting • Other info ◦ **Opill can now be purchased at drug stores (e.g., Walgreens, CVS) over the counter without a prescription for ~\$20 (one month supply) or ~\$60 (three month supply).

*Full list on our website at ican4all.org



Birth Control Myth-Busting

Fact: Birth control can also manage health conditions like heavy periods, endometriosis, migraines and more!

Myth: Birth control is only for pregnancy prevention.

Fact: Depo-Provera (the shot) is the only method shown to have a small delay in returning to baseline fertility.

Myth: Birth control makes you gain weight.

Fact: Each method has unique benefits and side effects that can affect every body differently!

If you have more questions, check out our website ican4all.org

Method 2: IUDs

Hormonal IUD	Copper IUD
• Frequency: ◦ Can last from 3-8 years or can be taken out sooner • Use: ◦ Inserted into the uterus via the cervix by a provider • Hormones: ◦ Progestin • Common side effects*: ◦ Breast tenderness, irregular bleeding, pain during insertion	• Frequency: ◦ Can last up to 12 years or can be taken out sooner • Use: ◦ Inserted into the uterus via the cervix by a provider • Hormones: ◦ No hormones • Common side effects*: ◦ Heavy periods, irregular bleeding

Both of these methods can be used as emergency contraceptive, up to 5 days (120 hours) after unprotected sex.

*Full list on our website at ican4all.org

Method 3: Condoms

External Condoms	Internal Condoms
• Frequency: ◦ Every time you have sex • Use: ◦ Rolled onto an erect penis • Hormones: ◦ None! • Common side effects*: ◦ Penile rash/itching, skin irritation, vaginal pain/itching and UTIs*	• Frequency: ◦ Every time you have sex • Use: ◦ Inserted into the vagina or anus • Hormones: ◦ None! • Common side effects*: ◦ Penile rash/itching, skin irritation, vaginal pain/itching and UTIs*

Condoms are the only birth control method that protects against STIs and HIV. For additional HIV protection, ask your provider about PrEP.

*If you experience any of these symptoms please contact your provider as they could signal an allergy, STI or other health condition.

BIRTH CONTROL MATH:

What are the odds of getting pregnant?

STEP 1: Find the efficacy rate

For example, with typical use*, the NuvaRing is 93% effective at preventing pregnancy

*Typical use takes into account that birth control isn't always used perfectly in real life—like when you forget to put a new ring in on time. With perfect use, the NuvaRing is 99% effective.

STEP 2: Change the percentage into a fraction

$\frac{93}{100}$

NuvaRing WILL NOT become pregnant within their first year of using the NuvaRing with typical use

STEP 3: Think about this the other way around

$1 - \frac{93}{100} = \frac{100}{100} - \frac{93}{100} = \frac{7}{100}$

This means 7 out of 100 people using the NuvaRing will become pregnant within their first year of using the NuvaRing with typical use

STEP 4: Make the fraction easier to visualize by simplifying it:

$\frac{7}{100} \div 7 = \frac{1}{14}$

NuvaRing will become pregnant within their first year of using the NuvaRing with typical use

STEP 5

Imagine yourself in a room of 14 typical NuvaRing users.

One person's name is called randomly.

Visualizing the efficacy rate in this way can help you decide if a birth control method is right for you.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 101

Recursos

¿Buscas el mejor método anticonceptivo para ti? Toma nuestro cuestionario de opciones anticonceptivas.

Escanea aquí para saber si eres elegible para anticonceptivos GRATIS.

Encuentra un proveedor de anticonceptivos en tu área.

Para más información, visita nuestro sitio web: ican4all.org

Presentado por la Junta Asesora Comunitaria de ICAN!

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 101

Recursos

¿Buscas el mejor método anticonceptivo para ti? Toma nuestro cuestionario de opciones anticonceptivas.

Escanea aquí para saber si eres elegible para anticonceptivos GRATIS.

Encuentra un proveedor de anticonceptivos en tu área.

Para más información, visita nuestro sitio web: ican4all.org

Presentado por la Junta Asesora Comunitaria de ICAN!

Desmintiendo mitos sobre el control de natalidad

Realidad: También puede ayudar a manejar condiciones abundantes, endometriosis, migrañas y más.

Realidad: La inyección (Depo-Provera) es el único método que ha demostrado causar un pequeño retraso en el regreso a la fertilidad normal.

Mito: Los anticonceptivos hacen que aumentes de peso.

Realidad: El aumento de peso es un posible efecto secundario de algunos métodos, pero no de todos.

Mito: Si ya probé un método anticonceptivo y no me funciona, no necesito probar otro.

Realidad: Cada método tiene beneficios y efectos secundarios únicos que pueden afectar a cada persona de manera diferente.

Si tienes más preguntas, consulta nuestro sitio web: ican4all.org

Matemáticas del control de natalidad: ¿Cuáles son las probabilidades de quedar embarazad?

Encuentra la tasa de eficacia: Por ejemplo, con un uso típico*, el anillo vaginal (NuvaRing) es 93% efectivo para prevenir el embarazo.

El uso típico toma en cuenta que el anticonceptivo no siempre se usa perfectamente en la vida real (por ejemplo, si olvidas colocarte un anillo nuevo a tiempo). Con un uso perfecto, el NuvaRing es 99% efectivo.

Convierte el porcentaje en una fracción: Esto significa que 93 de cada 100 personas que usan NuvaRing no quedarán embarazadas en su primer año de uso típico.

Dale la vuelta a la fracción: $1 - \frac{93}{100} = \frac{100}{100} - \frac{93}{100} = \frac{7}{100}$

Simplifica la fracción para visualizarla mejor: Esto significa que 1 de cada 14 personas que usan NuvaRing quedará embarazada en su primer año de uso típico.

Visualiza el porcentaje de eficacia: Imagina que estás en una habitación con 14 personas que usan NuvaRing de manera típica. Se elige al azar el nombre de una persona.

Ver la tasa de eficacia de esta manera puede ayudarte a decidir si un método anticonceptivo es adecuado para ti.

El control de natalidad es un cuidado básico que:

- Permite a las personas decidir si, cuándo y bajo qué circunstancias quedar embarazadas y ser madres/padres.
- Protege contra las ITS.
- Apoya la atención de la afirmación de género.
- Maneja condiciones de salud.

Método 1: Pastillas

Pastillas combinadas	Solo progestina
• Frecuencia: ◦ A la misma hora todos los días por vía oral. • Receta: ◦ Requerida. • Hormonas: ◦ Estrógeno + Progestina. • *Efectos secundarios comunes: ◦ Náuseas, sensibilidad en los senos y reducción de cólicos • Otra información: ◦ Reduce el riesgo de cánceres reproductivos.	• Frecuencia: ◦ A la misma hora todos los días por vía oral. • Receta: ◦ Depende de la marca.** • Hormonas: ◦ Progestina. • *Efectos secundarios comunes: ◦ Periodos abundantes y sangrado intermenstrual. • Otra información: ◦ Opill ahora se puede comprar en farmacias (ej. Walgreens, CVS) sin receta médica por aproximadamente \$20 (suministro de un mes) o \$60 (suministro de tres meses).

Lista completa en nuestro sitio web: ican4all.org

Método 2: DIUs

DIU hormonal	DIU de cobre
• Duración: ◦ Puede durar entre 3 y 8 años o retirarse antes. • Uso: ◦ Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor de salud. • Hormonas: ◦ Progestina. • *Efectos secundarios comunes: ◦ Sensibilidad en los senos, sangrado irregular, dolor durante la inserción.	• Duración: ◦ Puede durar hasta 12 años o retirarse antes. • Uso: ◦ Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor de salud. • Hormonas: ◦ No contiene hormonas. • *Efectos secundarios comunes: ◦ Periodos abundantes, sangrado irregular.

Ambos métodos pueden usarse como anticoncepción de emergencia hasta 5 días (120 horas) después de tener relaciones sin protección.

Lista completa en nuestro sitio web: ican4all.org

Método 3: Condones

Condones externos	Condones internos
• Frecuencia: ◦ Cada vez que tengas relaciones sexuales. • Uso: ◦ Se desenrolla sobre el pene erecto. • Hormonas ◦ ¡Ninguna! • *Efectos secundarios comunes: ◦ Erupción o picazón en el pene, irritación en la piel, dolor o picazón vaginal, infecciones urinarias.	• Frecuencia: Cada vez que tengas relaciones sexuales. • Uso: ◦ Se inserta en la vagina o el ano. • Hormonas: ◦ ¡Ninguna! • *Efectos secundarios comunes: ◦ Erupción o picazón en el pene, irritación en la piel, dolor o picazón vaginal, infecciones urinarias.

Los condones son el único método anticonceptivo que protege contra las ITS y el VIH. Para mayor protección contra el VIH, consulta a tu proveedor sobre PrEP.

*Si experimentas alguno de estos síntomas, contacta a tu proveedor de salud, ya que podrían indicar una alergia, ITS u otra condición médica.