

Emergency Contraception

Emergency Contraception (EC) can stop a pregnancy before it starts. It's not the same as the abortion pill and does not replace birth control that's used before or during sex, like the pill or condoms.

There are 4 types of EC to choose from and they all work up to **5 days** (or 120 hours) after unprotected sex. It's always best to **use it sooner** to reduce the risk of getting pregnant.

For help choosing the best birth control method for you talk to your family planning provider or visit bedsider.org for an interactive tool.

The types of emergency contraception are:



ParaGard IUD (or Copper IUD):

- ◆ Most effective EC there is
- ◆ Inserted by a provider within 5 days of unprotected sex lowers your chance of pregnancy by 99.9%



Plan B/Next Choice:

- ◆ Plan B One-Step, Next Choice One Dose, Next Choice, EContra EZ, My Way, After Pill and Levonorgestrel
- ◆ Available over the counter or online without a prescription
- ◆ Similar to birth control pills, but at a much higher dose
- ◆ Can work up to 5 days after unprotected sex, but effectiveness decreases each day



Ella:

- ◆ One-pill formula available by prescription
- ◆ Blocks the hormones your body needs to conceive
- ◆ Works up to 5 days after unprotected sex and, unlike other EC pills, effectiveness does not decrease during those 5 days



Yuzpe Method:

- ◆ Certain birth control pills can be used as EC following the Yuzpe Regimen guidelines, though not as effective as other EC options
- ◆ Works best up to 3 days following unprotected sex. After that, it's much less effective
- ◆ More details at www.bedsider.org

Providers that offer the IUD as EC in Alameda County:

Clinica Alta Vista Teen Clinic— La Clinica de la Raza

(510) 535-6300
1515 Fruitvale Ave., Oakland

FPA Women's Health

(510) 899-7099
400 29th St., Suite 301, Oakland

Planned Parenthood Mar Monte

East Oakland/Coliseum Health Center
(510) 746-4700
8480 Enterprise Way, Oakland

Hayward Health Center
(510) 300-3800
1032 A St., Hayward

West Oakland
(510) 300-3800
1682 7th St., Oakland

Anticoncepción de Emergencia

La **anticoncepción de emergencia (EC)** puede detener un embarazo antes de que comience. Las píldoras de EC no son lo mismo que las píldoras abortivas y no reemplaza los anticonceptivos que se usan antes o durante las relaciones sexuales, como la píldora o los condones.

Hay 4 tipos de EC para elegir y todos funcionan hasta **5 días** (o 120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección. Siempre es mejor usarlo lo antes posible para minimizar el riesgo de quedar embarazada.

Para obtener ayuda eligiendo el mejor método anticonceptivo para usted, hable con su proveedor de planificación familiar o visite bedsider.org para obtener una herramienta interactiva.

Los tipos de anticonceptivos de emergencia son:



ParaGard DIU (o DIU de Cobre):

- ◆ La EC más efectiva que existe
- ◆ Insertado por un proveedor dentro de 5 días de sexo sin protección baja su riesgo de embarazo en un 99.9%



Plan B/Next Choice:

- ◆ Plan B One-Step, Next Choice One Dose, Next Choice, EContra EZ, My Way, After Pill y Levonorgestrel
- ◆ Disponible sin receta o por internet sin receta
- ◆ Similar a las píldoras anticonceptivas, pero a una dosis mucho mayor
- ◆ Puede trabajar hasta 5 días después de sexo sin protección, pero efectividad disminuye cada día



Ella:

- ◆ Fórmula de una pastilla disponible por prescripción
- ◆ Bloquea las hormonas que su cuerpo necesita para concebir
- ◆ Trabaja hasta 5 días después de sexo sin protección y, a diferencia de otras píldoras de EC, la efectividad no disminuye durante esos 5 días



Yuzpe Method:

- ◆ Ciertas píldoras anticonceptivas pueden usarse como EC siguiendo las pautas del Régimen Yuzpe, aunque no son tan efectivas como otras opciones de EC
- ◆ Funciona mejor hasta 3 días después de sexo desprotegido Después de eso, es mucho menos efectivo.
- ◆ Más detalles en www.bedsider.org

Proveedores que ofrecen el DIU como EC en el Condado de Alameda:

Clinica Alta Vista Teen Clinic— La Clinica de la Raza

(510) 535-6300
1515 Fruitvale Ave., Oakland

FPA Women's Health

(510) 899-7099
400 29th St., Suite 301, Oakland

Planned Parenthood Mar Monte

East Oakland/Coliseum Health Center
(510) 746-4700
8480 Enterprise Way, Oakland

Hayward Health Center
(510) 300-3800
1032 A St., Hayward

West Oakland
(510) 300-3800
1682 7th St., Oakland