

You are important.

Explore your options for support.

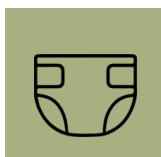
Whether you're thriving or facing challenges during pregnancy or during postpartum, this guide introduces resources.

Social and health challenges are common. You do not need to have a problem or concern to learn about resources. For more information, ask your health care team or a **Thriving Hearts Community Health Worker**.



Access to Food and Infant Feeding Support

WIC provides food for eligible mothers during pregnancy and postpartum, as well as providing infant feeding support. SNAP is another source of food for qualifying families. **We can help with applications.** Food pantries provide high-quality food for you and your family. Farmers markets, churches, and community spaces often offer fresh or packaged food. Learn more at foodbankcenc.org or call **919-875-0707**.



Hygiene Products

Diapers, wipes, menstrual pads, and adult incontinence supplies can be expensive. If you have extras, consider donating them. Many programs help distribute these essential products to those in need. Explore www.ncdiaperbank.org/need-help.



Legal Rights

Legal aid programs are available and you may be eligible for free legal help. To learn more about your rights, such as with housing, nutrition and disability benefits, and health insurance, check out legalaidnc.org or ask your Thriving Hearts care team to make a referral to Legal Aid. Legal Aid services are free and confidential.



Mental Health

Everyone should have access to mental health support, regardless of their current situation. Whether it's talking about your feelings, connecting with others, or taking medication if advised, mental health resources are there for you. You do not need a diagnosis to take steps to heal faster and be well.

Explore postpartum.net, call **1-800-944-4773**, or text "Help" to **800-944-4773**. For emergencies, reach out to the Suicide & Crisis Lifeline at **9-8-8**.



Paying for Healthcare

Affordable health insurance can be challenging to find. For help, visit ncnavigator.org or call **1-855-733-3711**. Many clinics also have financial navigators to help you explore insurance options, set up payment plans, or access discounted healthcare costs. You may be eligible for Medicaid during pregnancy and for 12 month postpartum.



General Resources

Visit nc211.org or call **2-1-1** for free and confidential information. For more information, scan the QR code or go to thrivingheartscnc.org. Thriving Hearts offers a free texting program with more resource information with local Community Health Workers.

Usted es importante.

Explore sus opciones para apoyo.

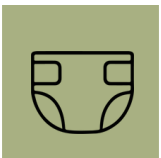
Tanto si está en buen momento como si tiene retos durante el embarazo o durante el posparto, esta guía presenta recursos.

Los retos sociales y médicos son habituales. No necesita tener un problema o preocupación para conocer recursos. Para obtener más información, pregunte a su equipo médico o a un Trabajador de salud comunitaria de Thriving Hearts.



Acceso a Apoyo para Comida y Alimentación Infantil

WIC da comida para madres elegibles durante el embarazo y el posparto, y también da apoyo con la alimentación infantil. SNAP es otra fuente de comida para familias que califican. **Podemos ayudar con aplicaciones.** Los bancos de comida dan comida de alta calidad para usted y su familia. Los mercados de agricultores, iglesias y espacios comunitarios a menudo ofrecen comida fresca o empaquetada. Aprenda más en foodbankcenc.org o llame al **919-875-0707**.



Productos de Higiene

Los pañales, toallitas, toallas menstruales y suministros para incontinencia adulta pueden ser costosos. Si tiene extras, considere donarlos. Muchos programas ayudan a distribuir estos artículos esenciales a quienes los necesitan.

Explore www.ncdiaperbank.org/need-help.



Derechos Legales

Hay programas de ayuda legal disponibles y usted podría ser elegible para ayuda legal gratis. Para aprender más sobre sus derechos, como vivienda, nutrición y beneficios por discapacidad, y seguro médico, consulte legallaidnc.org or **solicite a su equipo de salud y atención de Thriving Hearts** que le derive a los servicios de Legal Aid. Los servicios de Legal Aid son gratis y confidenciales.



Salud Mental

Todos deben tener acceso a apoyo de salud mental, sin importar su situación actual. Ya sea hablar sobre sus sentimientos, conectarse con otros o tomar medicación si se lo indicaron, los recursos de salud mental están disponibles para usted. No necesita un diagnóstico para tomar pasos para sanar más rápido y estar bien.

Explore postpartum.net, llame al **1-800-944-4773** o envíe "**Help**" (**Ayuda**) al **800-944-4773**. Para emergencias, comuníquese con **Suicide & Crisis Lifeline 9-8-8**.



Pagar por Atención Médica

El seguro médico a precio accesible puede ser difícil de encontrar. Para ayuda, visite ncnavigator.org o llame al **1-855-733-3711**. Muchas clínicas también tienen navegadores económicos para ayudarla a explorar opciones de seguro, establecer planes de pago o acceder a costos de atención médica con descuento. Usted podría ser elegible para Medicaid durante el embarazo y por 12 meses posparto.



Recursos Generales

Visite nc211.org o llame al 2-1-1 para información gratis y confidencial. Para obtener más información, escanee el código QR o vaya a thrivingheartsn.org. Thriving Hearts ofrece un programa gratis de mensajes de texto con más información de recursos con Trabajadores de salud comunitaria locales.