

« Le suivi Olo, c'est comme si cela me confirmait que j'étais une bonne maman. »

— Fanny



La Fondation Olo remercie ses donatrices et donateurs qui rendent possibles les suivis Olo pour les familles.



[fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)



Fondation  
**Olo**



Des  
**bébés**  
en santé



**Un départ en santé !**

Découvrez comment le suivi Olo peut vous aider durant votre grossesse et après la naissance de votre enfant !

## Notre mission

Donner une chance égale aux familles de mettre au monde des bébés en santé et d'acquérir de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie.

Chaque année, la Fondation Olo vient en aide à **7 000 nouvelles femmes enceintes** dans le besoin partout au Québec. Grâce à plusieurs centaines d'intervenantes dévouées du milieu de la santé, des services sociaux et communautaires, elle les accompagne durant les 1 000 premiers jours du bébé, de la grossesse jusqu'au 2 ans de l'enfant.



En collaboration avec :

**Québec** 



# Le suivi Olo

## Pour que votre bébé naisse en santé

Dès la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse et jusqu'au 2 ans de l'enfant, vous recevrez des multivitamines prénatales et des coupons échangeables contre des aliments. Ces coupons sont échangeables dans la plupart des marchés d'alimentation du Québec (épiceries, dépanneurs, pharmacies, etc.).

Ces coupons et multivitamines viennent en complément au suivi nutritionnel d'une professionnelle tout au long de votre grossesse et des deux premières années de votre enfant.



Oeufs



Légumes surgelés



Lait



Multivitamines



Purée pour bébé



Céréales pour bébé



Tofu



Pain à grains entiers

## Pour que votre famille adopte des habitudes alimentaires saines

Lors de vos rencontres, votre intervenante vous donnera des conseils et vous remettra des outils éducatifs sur la saine alimentation (livres pour bébés, recettes économiques, outils de planification, etc.) pour bien manger, cuisiner et manger en famille.

# Comment y avoir accès ?

Pour avoir accès au suivi Olo, vous devez :

Être enceinte ou avoir un enfant âgé de moins de 24 mois.

Avoir un faible revenu.

# Le suivi Olo vous intéresse ?

Inscrivez-vous sur [quebec.ca/magrossesse](http://quebec.ca/magrossesse) (disponible en 11 langues) ou scannez le code QR ci-contre.



Une intervenante *Ma grossesse* de votre région vous contactera afin d'évaluer vos besoins et vous offrir les services pertinents pour vous et votre bébé.

Si vous avez déjà accouché et souhaitez bénéficier du suivi Olo en postnatal, contactez le CLSC le plus près de chez vous.

Pour plus d'informations sur le suivi Olo ou pour toutes questions, contactez le CLSC le plus près de chez vous!

# Un suivi personnalisé

Une relation d'accompagnement et de confiance avec une professionnelle de la santé compétente et rassurante.

Des rencontres individuelles ou de groupe en CLSC ou à domicile.

Des conseils et des réponses à vos questions sur l'alimentation, la grossesse et la périnatalité.

Des références vers les ressources de votre communauté.

# Et même plus...

Rendez-vous sur notre site web, l'allié des parents au quotidien. Vous y trouverez des conseils, des articles, des jeux pour les tout-petits, des vidéos éducatives, toutes nos recettes et bien plus encore !

[fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

N'hésitez pas à vous intéresser aux activités qui ont lieu dans les organisations communautaires (maisons de la famille, centres communautaires, etc.) près de chez vous !

# Des avantages pour bébé

Le suivi Olo a des avantages pour votre bébé, notamment sur :



Sa santé globale



Son attachement à ses parents



Son développement optimal



Sa réussite scolaire



Ses habitudes alimentaires



Son accès aux soins

