



## Milk Bank

### Madison Area Donor Milk Alliance, Inc.

Free donor milk—milk donors have been tested  
(608) 535-9886  
[mothersmilkalliance.org](http://mothersmilkalliance.org)



## Places to Pump

### Interactive Map

Interactive map with locations to pump in Dane County maintained by Public Health Madison & Dane County  
[bit.ly/lactationspace](http://bit.ly/lactationspace)



## Online Resources

### Coffective

Free online information and app  
[coffective.com/learn-home](http://coffective.com/learn-home)

### Global Health

Free online videos in many languages and topics  
[globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding](http://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding)

### USDA WIC Breastfeeding Support

Free online videos, answers to common questions, and information  
[wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)



[publichealthmdc.com](http://publichealthmdc.com)

(608) 243-0449 (All languages)

(608) 243-0380 (Español)

## Looking for more support?

Ask your health care provider, community health worker, or doula for a referral.

Working with the community to enhance, protect, and promote the health of the environment and the well-being of all people.

# BREASTFEEDING & CHESTFEEDING RESOURCES

2023

## Community-Based Organizations

### African American Breastfeeding Alliance (AABA)

Support, individual consultation, and resources  
(608) 595-9880  
<https://www.latchonaaba.com/>

### Harambee Village

Community-based birth professionals, pregnancy, labor, breastfeeding, and postpartum support  
(608) 535-9525  
[harambeevillage.org](http://harambeevillage.org)

### La Leche League

Support over the phone and through group  
(608) 616-9978 - Leave message anytime  
[llmadison.wordpress.com](http://llmadison.wordpress.com)  
Facebook: La Leche League of Madison, WI

### Roots4Change Cooperative (Raíces para el Cambio)

Owned by Latina/Indigenous community-based doulas. Community-based doulas, pregnancy, postpartum and breastfeeding support provided in-person and virtual, call to make an appointment  
Spanish-Kichwa-English spoken  
(904) 385-8151 (office) | (608) 770-8561 (cell)  
[roots4change.coop](http://roots4change.coop)  
Facebook: Cooperativa Raíces para el Cambio/ Roots4change Co-op

### Today Not Tomorrow Family Resource Center

Pregnancy and breastfeeding education & support  
(608) 268-6968  
[clubtnt.org/todayNotTomorrow.html](http://clubtnt.org/todayNotTomorrow.html)

## Additional Support

### Public Health Madison & Dane County

Individual breastfeeding support and information before delivery and for as long as you breastfeed  
(608) 243-0449  
[publichealthmdc.com/health-services/breastfeeding](http://publichealthmdc.com/health-services/breastfeeding)

### Unity Point Health - Meriter Hospital

Breastfeeding warm line  
(608) 417-6547 or 1-800-261-4449  
Class information (free and some fee): (608) 417-8446 or online [unitypoint.org/Madison](http://unitypoint.org/Madison)  
Click on "Patients" then "Classes & Events"

### SSM Health & St. Mary's Hospital

Breastfeeding warm line (someone available every day to answer questions): (608) 258-6474  
Lactation Services (someone available M-F to schedule an appt): (608) 250-1571  
Class information: (608) 512-4001  
[ssmhealth.com/classes-events](http://ssmhealth.com/classes-events)

### WIC Breastfeeding Peer Counselors

Breastfeeding support for WIC clients  
(608) 267-1111

## Why Breastfeed/Chestfeed?

### Babies who are breastfed/chestfed have a lower risk of:

- Asthma
- Ear infections
- Diarrhea and vomiting
- Type 1 diabetes
- Severe lower respiratory disease
- Obesity
- Sudden infant death syndrome (SIDS)

### People who breastfeed/chestfeed have lower risk of...

- Breast cancer
- Ovarian cancer
- Type 2 diabetes
- High blood pressure

### Cost

- Cost of formula = \$1500/yr
- Cost of formula after WIC = \$500-900/yr

### Human milk

Antibodies
Anti-Cancer (HAMLET)
Growth Factors
Enzymes
Disease Fighting Stem Cells
Hormones
Anti-Viruses
Anti-Allergies
Anti-Parasites

Human milk has **more** of what babies and toddlers need!

### Formula

Probiotics	Probiotics
Prebiotics	Prebiotics
Minerals	Minerals
Vitamins	Vitamins
Fat	Fat
DHA/ARA	DHA/ARA
Carbohydrates	Carbohydrates
Protein	Protein
Water	Water



## Banco de Leche

### Madison Area Donor Milk Alliance, Inc.

Leche de donante gratis: se hicieron pruebas a las donantes de leche.

(608) 535-9886

## Recursos en Línea

### Coffective

Información y aplicación en línea gratis

[coffective.com/learn-home](http://coffective.com/learn-home)

### Salud Global

Videos en línea gratis en muchos idiomas y sobre muchos temas

[globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding](http://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding)

### WIC Breastfeeding Support de USDA

Videos en línea gratis, respuestas a preguntas frecuentes e información

## ¿Busca más apoyo?

Pídale a su proveedor de atención médica, trabajador de salud de la comunidad o doula una remisión.



## Lugares para Extraerse Leche

### Mapa interactivo

Mapa interactivo con lugares para extraerse leche en el condado de Dane a cargo de la Salud Pública de Madison y el condado de Dane

[bit.ly/lactationspace](http://bit.ly/lactationspace)



[publichealthmdc.com](http://publichealthmdc.com)

(608) 243-0449 (todos los idiomas)

(608) 243-0380 (Español)

Trabajando con la comunidad para mejorar, proteger y promover la salud del medio ambiente y el bienestar de todas las personas.



# RECURSOS PARA AMAMANTAR

2022



## Organizaciones de la Comunidad

### Raíces para el Cambio (Roots4Change Cooperative)

Propiedad de doulas de comunidades latinas/ indígenas. Apoyo en la comunidad en persona y virtual para doulas, embarazo, posparto y amamantamiento. llame para una cita. Hablamos español-kichwa-inglés.

(904) 385-8151, (608) 770-8561 |

[roots4change.coop](http://roots4change.coop)

Facebook: Cooperativa Raíces para el Cambio/ Roots4change Co-op

### African American Breastfeeding Alliance (AABA)

Apoyo, consulta individual y recursos

(608) 595-9880

Facebook: latchonaaba.com.

### Harambee Village

Profesionales de la comunidad especializados en el parto, el embarazo, la lactancia y el posparto.

(608) 535-9525 | [harambeevillage.org](http://harambeevillage.org)

### La Leche League

Apoyo por teléfono y mediante grupos

(608) 616-9978 - Deje un mensaje en cualquier momento | [llmadison.wordpress.com](http://llmadison.wordpress.com)

Facebook: La Leche League of Madison, WI

### Today Not Tomorrow Family Resource Center

Educación y apoyo para el embarazo y el amamantamiento

## Apoyo Extra

### Salud Pública de Madison y el Condado de Dane

Información y apoyo individual para el amamantamiento antes del parto y durante el período de amamantamiento

(608) 243-0449

[publichealthmdc.com/espanol/servicios-de-salud/lactancia-materna](http://publichealthmdc.com/espanol/servicios-de-salud/lactancia-materna)

### SSM Health - St. Mary's Hospital

Línea de ayuda para el amamantamiento

(608) 258-6474 or 1-800-336-6650

Información de la clase (gratis): (608) 512-4001

[ssmhealth.com/classes-events](http://ssmhealth.com/classes-events)

### Unity Point Health - Meriter Hospital

Línea de ayuda para el amamantamiento

(608) 417-6547 or 1-800-261-4449

Información de la clase (gratis y de pago): (608)

417-8446 o en línea en [unitypoint.org/Madison](http://unitypoint.org/Madison)

Haga clic en "Patients" (Pacientes) y luego en

"Classes & Events" (Clases y Eventos)

### Consejeras pares de amamantamiento de WIC

Servicios de apoyo al amamantamiento para

## ¿Por qué debe amamantar?

### Los bebés y niños amamantados tienen...

- Menos infecciones del oído, y asma
- Menos problemas en el estómago (vómito y diarrea)
- Menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
- Menor riesgo de diabetes y obesidad en la infancia y en la edad adulta

### Las personas que amamantan tienen menos riesgos de...

- Cáncer de mama, y ovario
- Diabetes y enfermedades del corazón
- Diabetes tipo dos
- presión arterial alta

### Costo

- Costo de la fórmula = \$1500 por año
- Costo de la fórmula después de WIC = de \$500 a \$900 por año

## Leche Materna

Anticuerpos
Anticáncer
Factores de crecimiento
Enzimas
Células madre que combaten enfermedades
Hormonas
Antivirus
Antialérgicos
Antiparásitos

La leche materna tiene **más** de todo lo que los bebés necesitan

## Fórmula

Probióticos	Probióticos
Prebióticos	Prebióticos
Minerales	Minerales
Vitaminas	Vitaminas
Grasas	Grasas
DHA/ARA	DHA/ARA
Carbohidratos	Carbohidratos
Proteína	Proteína
Agua	Agua