



Milk Bank

Madison Area Donor Milk Alliance, Inc.

Donate milk and get free donor milk—milk donors have been tested

- 608-535-9886 (Interpreters available)
- madmilkalliance.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



Online Resources

Coffective

Free online information and app
coffective.com/learn-home

Global Health

Free online videos in many languages and topics
globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding

USDA WIC Breastfeeding Support

Free online videos, answers to common questions, and information
wicbreastfeeding.fns.usda.gov

Looking for more support?

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

publichealthmdc.com

En español: publichealthmdc.com/es

608-266-4821 (All languages)

608-243-0380 (Español)

Pump image courtesy Flickr user
@ajay_suresh

OCTOBER 2025

BREASTFEEDING & CHESTFEEDING RESOURCES

 **Public Health**
MADISON & DANE COUNTY
Healthy people. Healthy places.

Community-Based Organizations

African American Breastfeeding Alliance (AABA)

Support, individual consultation, and resources

- 608-595-9880
- latchonaaba.com

Harambee Doula Care & Holistic Services

Community-based doulas and midwife services for pregnancy, labor, breastfeeding, and postpartum support.

- 608-218-4649
- harambeedoulacare.org

La Leche League

Support over the phone and through group

- 608-616-9978 - Leave message anytime
- 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) or 608-770-8561 (cell)
- 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

Additional Support

Public Health Madison & Dane County

Individual breastfeeding support and information.

publichealthmdc.com/pregnancy

UnityPoint Health — Meriter Hospital

Breastfeeding helpline

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

Class information (free and some fee): 608-417-8446

or online: unitypoint.org/patients-and-visitors/classes-and-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

WIC Breastfeeding Peer Counselors

Breastfeeding support for WIC clients

608-267-1111

Why Breastfeed/Chestfeed?

Babies who are breastfed/chestfed have 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

Formula

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

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



Banco de Leche

Madison Area Donor Milk Alliance, Inc.

Done leche y obtenga leche de donante gratis: las donantes de leche han sido sometidas a pruebas

- 608-535-9886 (Intérpretes disponibles)
- madmilkalliance.org

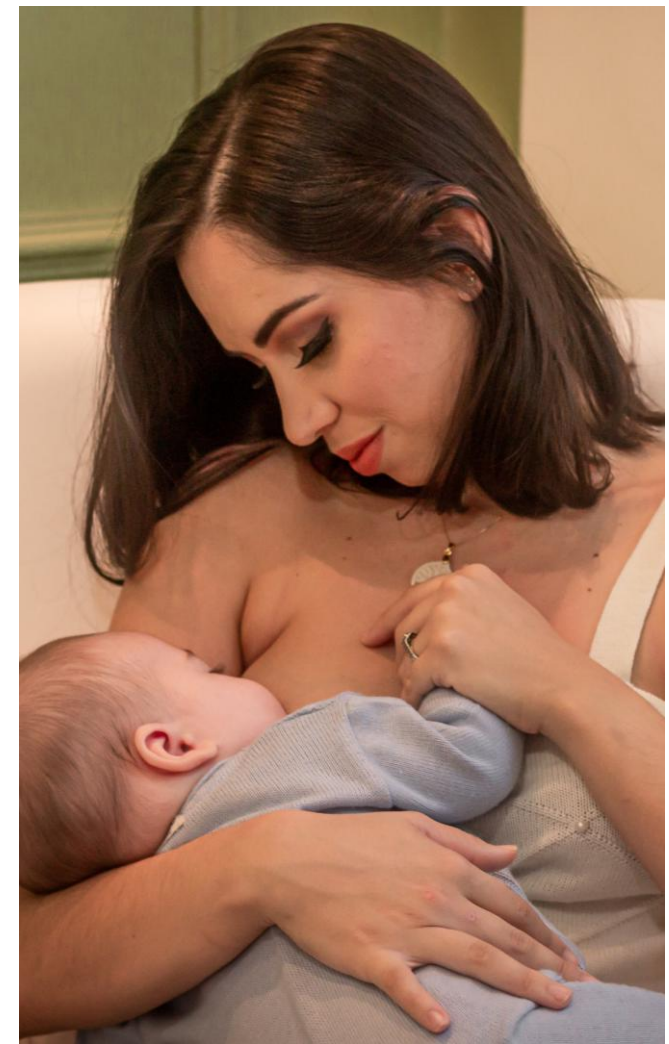


Lugares para Extraerse Leche

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



Recursos en Línea

Coffective

Información y aplicación en línea gratis

coffective.com/learn-home

Salud Global

Vídeos en línea gratis en muchos idiomas y sobre muchos temas

globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding

WIC Breastfeeding Support de USDA

Videos en línea gratis, respuestas a preguntas frecuentes e información

wicbreastfeeding.fns.usda.gov

¿Busca más apoyo?

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

publichealthmdc.com/es

En inglés: publichealthmdc.com

608-243-0380 (Español)

608-266-4821 (todos los idiomas)

Imagen del extractor de leche: Flickr user
@ajay_suresh

OCTUBRE 2025

RECURSOS PARA AMAMANTAR

 **Salud Pública**
DE MADISON Y EL CONDADO DE DANE
Gente sana. Lugares saludables.

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 o 608-770-8561
- roots4change.coop/es
- Facebook: Cooperativa Raíces para el Cambio/ Roots4change Co-op

African American Breastfeeding Alliance (AABA)

Apoyo, consulta individual y recursos

- 608-595-9880
- latchonaaba.com

Harambee Doula Care & Holistic Services

Servicios comunitarios de doulas y parteras especializados en el embarazo, el parto, la lactancia y el posparto.

- 608-218-4649
- harambeedoulacare.org

La Leche League

Apoyo por teléfono y mediante grupos

- 608-616-9978 - Deje un mensaje en cualquier momento
- 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

- 608-268-6968
- clubtnt.org/todayNotTomorrow.html

Apoyo Extra

Salud Pública de Madison y el Condado de Dane

Información y apoyo individual para el amamantamiento

publichealthmdc.com/amamantar

UnityPoint 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/patients-and-visitors/classes-and-events

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

Consejeras pares de amamantamiento de WIC

Servicios de apoyo al amamantamiento para clientes de WIC

608-267-1111

¿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