



## 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](http://madmilkalliance.org)

## Online Resources

### Collective

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

### Looking for more support?

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



## 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)



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

En español: [publichealthmdc.com/es](http://publichealthmdc.com/es)

(608) 266-4821 (All languages)  
(608) 243-0380 (Español)

Pump image courtesy Flickr user @ajay\_suresh

**MARCH 2024**



# 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](http://latchonaaba.com)

### Harambee Village

Community-based birth professionals, pregnancy, labor, breastfeeding, and postpartum support

- (608) 298-7720
- [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) or (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/breastfeeding](http://publichealthmdc.com/breastfeeding)

### 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/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 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.

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

- (608) 535-9886 (Intérpretes disponibles)
- [madmilkalliance.org](http://madmilkalliance.org)

## 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

[wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

## ¿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/es](http://publichealthmdc.com/es)

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

(608) 243-0380 (Español)

(608) 266-4821 (todos los idiomas)

Imagen del extractor de leche: Flickr user  
[@ajay\\_suresh](https://www.flickr.com/photos/ajay_suresh/)

**MARZO 2024**

# 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](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
- [latchonaaba.com](http://latchonaaba.com)

### Harambee Village

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

- (608) 298-7720
- [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

- (608) 268-6968
- [clubtnt.org/todayNotTomorrow.html](http://clubtnt.org/todayNotTomorrow.html)

## 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/amamantar](http://publichealthmdc.com/amamantar)

### 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)

### 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/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 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