

# Выход с декретного отпуска и условия работы в период грудного вскармливания

## Ваше право сцеживать молоко защищается законодательством

[Revised Code of Washington \(Свод законов штата Вашингтон с изменениями и дополнениями\) 43.10.005](#) (на английском) и [Раздел 7 Federal Fair Labor Standards Act \(Закона о справедливых условиях труда\)](#) (на английском) требуют, чтобы работницам, которые кормят грудью, работодатели предоставляли:

- гибкий график, который позволяет сцеживать молоко, посещать врача, и надлежащие для этого условия;
- удобное укромное помещение для сцеживания молока, отдельно от туалета, и место для безопасного хранения молока;
- надлежащие условия работы на протяжении 2 лет, согласно законодательству.

Если вы являетесь работницей и нуждаетесь в создании надлежащих условий работы на период беременности и грудного вскармливания или являетесь работодателем и имеете работниц, которые нуждаются в создании таких условий, обратитесь к [Washington State Office of the Attorney General \(Генеральной прокуратуре штата Вашингтон\)](#) (веб-страница доступна на 18 языках).

- **Не можете найти ответ на свой вопрос?** Для получения рекомендаций обратитесь по электронному адресу [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) или позвоните по телефону (833) 389-2427.
- [Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form \(Форма для подачи жалобы относительно необеспечения надлежащих условий работы в период беременности и грудного вскармливания\)](#) (на английском).

## Источники помощи для работающих родителей

**Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей)**

Согласно Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей), работающие семьи могут получить продукты здорового питания и поддержку относительно грудного вскармливания, выхода с декретного отпуска и сцеживания молока. Программа WIC предназначена для беременных женщин, недавно родивших и кормящих мам, а также детей младше 5 лет. По этой программе почти половина младенцев нашего штата получает дополнительное питание.

[Узнайте, соответствуете ли вы необходимым критериям для получения помощи](#) (на английском).

В штате Вашингтон более 200 клиник WIC. Чтобы найти ближайшую клинику WIC:

- позвоните на горячую линию штата Вашингтон Help Me Grow WA по номеру 1-800-322-2588;
- отправьте сообщение с текстом «WIC» на номер 96859;
- [посетите веб-страницу поиска ресурсов ParentHelp123](#) (на английском).

Программа WIC помогает улучшить здоровье семей благодаря:

- повышению осведомленности относительно правильного питания;
- предоставлению поддержки в период грудного вскармливания;
- предоставлению продуктов здорового питания;
- проведению медицинского обследования и направлению к соответствующим врачам.

[Идеи относительно мест, где можно сцеживать молоко, и рациональные решения для работодателей, у которых возникли трудности с нахождением помещений для сцеживания](#) (на английском).

## Сколько времени требуется работницам для сцеживания молока?

Работницам потребуются гибкие условия работы, поскольку в период грудного вскармливания раз и навсегда установить график работы невозможно. Следует рассмотреть следующие факторы: в среднем для сцеживания необходимо 15–20 минут при условии, что отсутствуют какие-либо проблемы у матери или ребенка, иначе время для проведения процедуры придется увеличить. Согласно законодательству, необходимо также учесть время на дорогу, подготовку к процедуре и гигиену. В целом время перерыва для сцеживания может составлять 30–40 минут при условии, что проведение процедуры происходит в удобном месте.

Кормящей грудью работнице будет необходимо сцеживать молоко столько раз, сколько ест ее ребенок, что может происходить каждые 2-3 часа в течение рабочего дня. Работодатели не обязаны оплачивать дополнительное время перерыва, превышающее 15 минут, но они обязаны предоставлять гибкий график работы, позволяющий работницам удовлетворять свои медицинские потребности.

### Нужно дополнительное время для сцеживания или дополнительный отпуск?

Узнайте, имеете ли вы право на [отпуск по семейным или медицинским причинам](#) (сайт доступен на 16 языках).

## В соответствии с Законом о доступном медицинском обслуживании, молокоотсосы и поддержка по вопросам грудного вскармливания покрываются страховкой.

### Молокоотсосы:

[Medicaid](#), [WIC](#) (на английском) и [индивидуальная страховка](#) (на английском) покрывают молокоотсосы для различных нужд. Дополнительную информацию можно получить [здесь](#) (на английском).

Если у вас возникают вопросы относительно сцеживания молока, обратитесь за помощью к своему врачу, [консультанту по лактации](#) (на английском), [WIC](#) (на английском), [Ла Лече Лиге](#) (на английском) или [местному объединению по вопросам лактации](#) (на английском). Многие люди с радостью поддержат вас и помогут вам. Надлежащим образом подобранный молокоотсос удовлетворит ваши потребности и поможет обеспечить вашему ребенку правильное кормление.

### Поддержка по вопросам грудного вскармливания:

Планы медицинского страхования должны включать поддержку и консультирование по вопросам грудного вскармливания, а также оборудование на время грудного вскармливания. Эти услуги могут предоставляться до и после родов. Дополнительную информацию можно получить на сайте [healthcare.gov](#) (на английском).

## Что покрывает мой страховой полис?

Чтобы узнать, что покрывает ваш страховой полис, перезвоните по номеру, указанному на его оборотной стороне, и задайте следующие вопросы:

- Какие выплаты, связанные с грудным вскармливанием, предлагает мой план?
- Нужен ли мне рецепт от врача для получения молокоотсоса?
- Можно ли мне запросить или купить молокоотсос до рождения ребенка?
- Какие виды молокоотсосов покрывает мой страховой полис?
- Могу ли я получить молокоотсос определенной торговой марки?
- Необходимо ли мне приобрести или взять в аренду молокоотсос у определенного поставщика (т. е. в определенной сети аптек, у определенного дистрибьютора или компании по поставкам медицинских товаров)?
- Как будет происходить приобретение этого молокоотсоса? (Например, за собственные средства с последующей компенсацией. Спросите, что необходимо для получения компенсации.)
- Покрывается ли аренда электрического молокоотсоса?

## Нужна помощь в поиске консультанта по лактации или получении поддержки «равный-равному»?

[Найдите квалифицированного консультанта по лактации в своей местности](#) (на английском) или перейдите на [ресурс поддержки по вопросам грудного вскармливания](#) (на английском).

## Ваше молоко — это пища, а не биологически опасное вещество

На длительность хранения вашего молока в пригодном для употребления состоянии влияет множество факторов. К ним относятся объем молока, температура помещения при его сцеживании, колебания температур в холодильной и морозильной камере, а также чистота окружающей среды. Узнайте больше о том, как [безопасно сцеживать и хранить](#) (на английском) свое молоко.

Поскольку человеческое молоко не является тканью организма, оно не может распространять болезни в общих холодильниках. На самом деле, оно [богато антивирусными и антимикробными](#) (на английском) элементами, что делает его прекрасной пищей для вашего ребенка. За дополнительной информацией по вопросам [безопасности сцеженного молока](#) обращайтесь в US Department of Labor (Министерство труда США) и Occupational Safety & Health Administration (OSHA, Управление по охране труда) (на английском).

Дополнительные ресурсы по вопросам выхода из декретного отпуска в период грудного вскармливания:

- Телефон национальной горячей линии [по вопросам грудного вскармливания: 1-800-994-9662](#) (на английском).
- [Обоснование для создания особых условий работы в период грудного вскармливания](#) (на английском).
- [Выход из декретного отпуска \(WIC\)](#) (на английском).
- [Попросите своего работодателя сделать на двери предупредительные таблички](#) (на английском).



## DOH 340-402 December 2021 Russian

Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по телефону 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).