

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 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 10 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](#)



DOH 340-402 June 2022 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.