

# Вихід з декретної відпустки та умови роботи в період грудного вигодовування

## Ваше право зціджувати молоко захищено законодавством

[Revised Code of Washington \(Звід законів штату Вашингтон зі змінами та доповненнями\) 43.10.005](#) (англійською) і [Розділ 7 Federal Fair Labor Standards Act \(Закону про справедливі умови праці\)](#) (англійською) вимагають, щоб працівницям, що годують грудьми, роботодавці забезпечили:

- гнучкий графік, який дає змогу зціджувати молоко та відвідувати лікаря, і належні для цього умови;
- зручне та затишне приміщення для зціджування молока, окреме від туалету, і безпечне місце для зберігання молока;
- належні умови роботи протягом 2 років, відповідно до законодавства.

Якщо ви є працівницею й потребуєте допомоги у створенні необхідних умов роботи в період вагітності та грудного вигодовування або є роботодавцем і маєте працівниць, що потребують таких умов, зверніться до [Washington State Office of the Attorney General \(Генеральної прокуратури штату Вашингтон\)](#).

- **Не можете знайти відповідь на своє запитання?** Для отримання рекомендацій зверніться на електронну адресу [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) або зателефонуйте за номером (833) 389-2427.
- [Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form \(Форма для подання скарги щодо незабезпечення належних умов праці під час вагітності та грудного вигодовування\)](#) (англійською).

## Ресурси для батьків, що працюють

**Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Програмою додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят)**

Згідно з Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Програмою додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят), сім'ї, які працюють, можуть отримати продукти здорового харчування та підтримку щодо грудного вигодовування, виходу з декретної відпустки та зціджування молока. Програма WIC призначена для вагітних і тих жінок, що нещодавно народили та годують грудьми, а також для дітей віком до 5 років. За цією програмою майже половина малюків у нашому штаті отримує додаткове харчування.

[Дізнайтеся, чи відповідаєте ви необхідним критеріям для отримання допомоги](#) (англійською).

У штаті Вашингтон розташовано понад 200 клінік WIC. Щоб знайти найближчу клініку WIC:

- зателефонуйте на номер «гарячої лінії» Help Me Grow WA: 1-800-322-2588;
- відправте повідомлення з текстом «WIC» на номер 96859;
- [відвідайте вебсторінку пошуку ресурсів ParentHelp123](#) (англійською).

Програма WIC допомагає покращити здоров'я родин завдяки:

- підвищенню обізнаності щодо правильного харчування;
- наданню підтримки в період грудного вигодовування;
- наданню продуктів здорового харчування;
- проведенню медичних обстежень і направленню до відповідних лікарів.

[Ідеї стосовно місць, де можна зціджувати молоко, і раціональні рішення для роботодавців, у яких виникли складнощі зі знаходженням приміщень для зціджування](#) (англійською).

## Скільки часу потрібно працівницям, щоб зцідити молоко?

Працівниці матимуть потребу в гнучких умовах праці, оскільки в період грудного вигодовування раз і назавжди визначити графік роботи неможливо. Слід розглянути такі чинники: в середньому для зцідження необхідно 15–20 хвилин за умови, що відсутні будь-які проблеми в матері або дитини, інакше час для проведення процедури доведеться збільшити. Згідно із законодавством, необхідно також врахувати час на дорогу, підготовку до процедури та гігієну. Загалом час перерви для зцідження може скласти 30–40 хвилин за умови, що проведення процедури відбувається в зручному місці.

Особа, що годує грудьми, матиме потребу зціджувати молоко стільки ж разів, скільки їсть її дитина, що може відбуватися кожні 2-3 години впродовж робочого дня. Роботодавці не зобов'язані оплачувати додатковий час перерви, що перевищує 10 хвилин, але вони зобов'язані надавати гнучкий графік роботи, який дає змогу працівницям пристосовуватися відповідно до своїх медичних потреб.

### Потрібно отримати додатковий час для зціджування або додатковий лікарняний?

Дізнайтеся, чи маєте ви право на [відпустку за сімейними або медичними обставинами](#) (сайт доступний 16 мовами).

## Згідно із Законом про доступне медичне обслуговування, молоковідсмоктувачі та підтримку з питань грудного вигодовування покриває страхування.

### Молоковідсмоктувачі:

[Medicaid](#) (англійською), [WIC](#) (англійською) та [індивідуальне страхування](#) (англійською) покривають молоковідсмоктувачі для різноманітних потреб. Додаткову інформацію можна отримати [тут](#) (англійською).

Якщо у вас виникають запитання щодо зцідження молока, зверніться по допомогу до свого лікаря, [консультанта з лактації](#) (англійською), [WIC](#) (англійською), [Ла Лече Ліги](#) (англійською) або [місцевого об'єднання з питань лактації](#) (англійською). Багато людей із задоволенням підтримають вас і допоможуть вам. Належним чином підібраний молоковідсмоктувач задовольнить ваші потреби й допоможе забезпечити вашому немовляті необхідне годування.

### Підтримка з питань грудного вигодовування:

Плани медичного страхування мають включати підтримку та консультування з питань грудного вигодовування, а також обладнання для продовження періоду лактації. Ці послуги мають надаватися до та після пологів. Додаткову інформацію можна отримати за посиланням [healthcare.gov](#) (англійською).

### Що покриває мій страховий поліс?

Щоб дізнатися, що покриває ваш страховий поліс, зателефонуйте на номер, зазначений на його звороті, і поставте такі запитання:

- Які виплати, пов'язані з грудним вигодовуванням, передбачає мій план?
- Чи потрібно мені для одержання молоковідсмоктувача отримати від мого лікаря відповідне призначення?
- Чи можу я зробити запит на молоковідсмоктувач або придбати його до народження дитини?
- Які види молоковідсмоктувачів покрито в страховому полісі?
- Чи можу я отримати молоковідсмоктувач певної торгової марки?
- Чи маю я придбати або взяти в оренду молоковідсмоктувач у певного постачальника (тобто в певній мережі аптек, дистриб'ютора або компанії з постачання медичних товарів)?
- Яким чином відбудеться придбання цього молоковідсмоктувача? (Наприклад, за власні кошти з подальшою компенсацією. Запитайте, що необхідно для отримання компенсації.)
- Чи покрито оренду електричного молоковідсмоктувача?

**Потрібна допомога в пошуку консультанта з лактації або отриманні підтримки «рівний рівному»?**

[Знайдіть кваліфікованого консультанта з лактації у своїй місцевості](#) (англійською) або перейдіть на ресурс [Підтримки з питань грудного вигодовування](#) (англійською).

## Ваше молоко – це їжа, а не біологічно небезпечна речовина

На тривалість зберігання вашого молока в придатному для споживання стані впливає багато чинників. До них належать об'єм молока, температура приміщення під час зцідження, коливання температур у холодильній та морозильній камері, а також чистота навколишнього середовища. Додаткова інформація про те, як [безпечно зціджувати та зберігати](#) (англійською) своє молоко.

Оскільки людське молоко не є тканиною організму, воно не може розповсюджувати хвороби в спільних холодильниках. Насправді воно [багате на антивірусні й антимікробні](#) (англійською) елементи, через що є чудовою їжею для вашого немовляти. За додатковою інформацією з питань [безпеки зцідженого молока](#) звертайтеся до US Department of Labor (Міністерства праці США) та Occupational Safety & Health Administration (OSHA, Управління з охорони праці) (англійською).

Додаткові ресурси з питань виходу з декретної відпустки в період грудного вигодовування:

- Телефон національної [«гарячої лінії» з питань грудного вигодовування: 1-800-994-9662](#) (англійською).
- [Обґрунтування для створення особливих умов роботи на період грудного вигодовування](#) (англійською).
- [Вихід з декретної відпустки \(WIC\)](#) (англійською).
- [Попросіть свого роботодавця зробити попереджувальні таблички на двері](#) (англійською).



**DOH 340-402 June 2022 Ukrainian**

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте на номер 711 (Washington Relay) або надішліть листа на адресу електронної пошти [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).