

# العودة إلى العمل وتسهيلات الرضاعة

## إن حقوقك في استخدام المضخة وشفط الحليب مكفولة بموجب القانون

يستلزم Revised Code of Washington 43.10.005 (القانون المُنقَّح لولاية واشنطن رقم 43.10.005) (باللغة الإنجليزية) و Federal Fair Labor Standards Act Section 7 (القانون الفيدرالي لمعايير العمل العادل القسم 7)

(باللغة الإنجليزية) يستلزم أن يوفر أصحاب العمل للموظفات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية ما يلي:

- مواعيد مرنة لاستخدام المضخة وحضور مواعيد الفحوص الطبية، وتوفير تسهيلات معقولة
- مكانًا خاصًا مناسبًا لشفط اللبن، ليس في الحمام، ومكانًا لتخزين اللبن فيه بأمان
- عامين من التسهيلات المعقولة المحمية

إذا كنتِ صاحبة عمل أو موظفة بحاجة إلى الحصول على إرشادات بشأن الحمل وأماكن الإرضاع، فإنه يمكنك التواصل مع Washington State Office of the Attorney General (مكتب النائب العام لولاية واشنطن) للحصول على المساعدة (صفحة ويب متوفرة بـ 18 لغة).

- ألا يمكنكِ العثور على إجابات لأسئلتك المُحدَّدة؟ يمكنك التواصل مع [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) أو الاتصال بالرقم (833) 389-2427 للحصول على إرشادات
- Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form (نموذج شكوى بشأن الحمل وتسهيلات الرضاعة) (باللغة الإنجليزية)

## موارد للآباء العاملين

برنامج التغذية التكميلية للنساء، والرضع، والأطفال

يُعد (WIC) Women, Infants, and Children Nutrition Program، برنامج التغذية التكميلية للنساء، والرضع، والأطفال) عبارة عن مكان يمكن للعائلات العاملة الحصول من خلاله على طعام صحي، ودعم الرضاعة، والدعم من أجل العودة إلى العمل، واستخدام المضخة. ويكون برنامج WIC مُخصَّصًا للنساء الحوامل، والسيدات الجدد اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية/الرضاعة من ثدي الأم، والأطفال دون سن الخامسة. ما يقرب من نصف الأطفال في ولايتنا مشاركون في برنامج WIC.

اعرفي إن كنت مؤهلة لذلك (باللغة الإنجليزية).

هناك أكثر من 200 عيادة تابعة لبرنامج WIC في ولاية واشنطن. للعثور على عيادات تابعة لبرنامج WIC بالقرب منك:

- اتصلي بخط Help Me Grow WA الساخن على الرقم 1-800-322-2588
- أرسلني كلمة WIC في رسالة نصية إلى الرقم 96859
- تفضُّلي بزيارة ParentHelp123's ResourceFinder (باللغة الإنجليزية)

يساعد برنامج WIC في تحسين صحة العائلات من خلال:

- التوعية بالتغذية

- دعم الرضاعة الطبيعية
- الأطعمة الصحية
- الفحوصات الصحية والإحالات

أفكار حول أماكن استخدام المضخة وحلول إبداعية لأصحاب العمل الذين لديهم مشكلة في العثور على مساحة (باللغة الإنجليزية).

## ما مقدار الوقت الذي تحتاجه الموظفات لاستخدام المضخة؟

تحتاج الموظفات إلى تسهيلات مرنة لاستخدام المضخة؛ وذلك لأن التسهيلات الطبية ليست نهجًا واحدًا يناسب جميع المواقف. فكّر في العوامل الآتية بالنسبة للوقت: يتراوح متوسط وقت استخدام المضخة بين 15 و20 دقيقة، بافتراض أن الموظفة لا تعاني من مشكلات تتعلق بالأمومة أو الرضيع، والتي قد تزيد من الوقت المناسب للتسهيلات الطبية. ويجب وضع وقت الانتقال وإعداد المكان والتنظيف في الاعتبار أيضًا بموجب القانون. قد يستغرق ذلك وقت الراحة بالكامل المُخصَّص لاستخدام المضخة الذي يتراوح بين 30 و40 دقيقة، على افتراض وجود موقع استخدام المضخة في مكان مناسب.

تحتاج السيدة المرضعة إلى شفط اللبن بشكل متكرر كما يتناول أطفالها الغداء، والذي قد يكون كل ساعتين إلى 3 ساعات أثناء يوم العمل. لا يلتزم أصحاب العمل بدفع أجور للموظفات مقابل الوقت الإضافي خارج فترات الراحة الإلزامية التي مدتها 10 دقيقة، ولكن يجب على أصحاب العمل توفير جدول زمني مرن من أجل تسهيل احتياجاتهن الطبية.

هل تحتاجين إلى وقت إضافي لاستخدام المضخة أو إجازة طبية إضافية؟

اعرفي إن كنتِ مؤهلة للحصول على الإجازة الأسرية والإجازة الطبية المدفوعة (متوفرة بـ 16 لغة).

## يغطي التأمين دعم الرضاعة واستخدام المضخة بموجب قانون الرعاية الميسورة

استخدام المضخات:

تغطي Medicaid، وبرنامج WIC (باللغة الإنجليزية)، والتأمين الخاص (باللغة الإنجليزية) استخدام المضخات للاحتياجات المختلفة. تعرّفي على المزيد هنا (باللغة الإنجليزية).

إذا كنتِ بحاجة إلى الدعم بشأن شفط الحليب، فيمكنك التواصل مع مُقدِّم خدمة رعاية صحية موثوقًا به، أو مستشار الرضاعة (باللغة الإنجليزية) أو برنامج WIC (باللغة الإنجليزية)، أو La Leche League (باللغة الإنجليزية)، أو تحالف الرضاعة المحلي (باللغة الإنجليزية) للحصول على المساعدة. هناك العديد من الأشخاص لدعمك ومساعدتك في رحلتك! يمكن للمضخة المناسبة التي تلائم احتياجاتك أن تساعدك في تحقيق أهداف إرضاع صغيرك.

دعم الرضاعة:

قد توفر خطط التأمين الصحي دعم الرضاعة الطبيعية، والاستشارات، والمعدات اللازمة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. يمكن توفير هذه الخدمات قبل الولادة وبعدها. تعرّفي على المزيد من خلال healthcare.gov (باللغة الإنجليزية).

## ما الذي يغطيه التأمين الخاص بي؟

- لمعرفة ما يغطيه التأمين الخاص بك، اتصلي بالرقم الموجود على ظهر بطاقة التأمين، واطرحي الأسئلة التالية:
- ما المزايا التي تقدمها خطة التأمين الخاصة بي المتعلقة بالرضاعة الطبيعية؟
  - هل أنا بحاجة إلى وصفة طبية من الطبيب الذي أتعامل به للحصول على المضخة الخاصة بي؟
  - هل يمكنني شراء المضخة أو شراؤها قبل ولادة طفلي؟
  - ما أنواع المضخات التي يغطيها التأمين؟
  - هل يمكنني الحصول على مضخة من علامة تجارية معينة؟
  - هل أنا بحاجة إلى شراء مضخة الثدي أو استئجارها من مُورِد معين (أي صيدلية معينة، أو بائع تجزئة معين، أو شركة إمدادات طبية معينة)؟
  - كيف أشتري هذه المضخة؟ (أي من نفقتي الخاصة مع استرداد التكلفة، أسألي عن الخطوات المطلوبة لاسترداد التكلفة)
  - هل استئجار مضخة كهربائية مشمول؟

هل أنت بحاجة إلى العثور على مستشار الرضاعة أو الحصول على دعم الأقران؟  
ابحثي عن مستشار الرضاعة المعتمد في منطقتك (باللغة الإنجليزية) أو تفضلي بزيارة مصدر دعم الرضاعة (باللغة الإنجليزية).

## الحليب غذاء، وليس خطرًا بيولوجيًا

يمكن أن تؤثر العديد من العوامل في الفترة التي يمكن تخزين فيها اللبن بأمان. تتضمن مثل هذه العوامل كمية اللبن، ودرجة حرارة الغرفة التي تم شطف اللبن فيها، وتقلبات درجة الحرارة في الثلاجة والمجمد، ونظافة البيئة. تعرّفي على كيفية شفط الحليب وتخزينه بأمان (باللغة الإنجليزية).

حليب الأم ليس نسيجيًا ولا يمكنه نشر الأمراض في الثلاجات العامة. في الواقع، حليب الأم مليء بالعناصر المضادة للفيروسات والميكروبات (باللغة الإنجليزية) التي تجعله الغذاء المثالي لصغيرك. تعرّفي على المزيد من خلال US Department of Labor (وزارة العمل الأمريكية) وOccupational Safety and Health Administration (OSHA)، إدارة السلامة والصحة المهنية في الولايات المتحدة) على الصفحة شفط الحليب بأمان (باللغة الإنجليزية).  
المصادر الإضافية للعودة إلى العمل أثناء استخدام المضخة:

- خط المساعدة الوطني المعني بشؤون الرضاعة الطبيعية 1-800-994-9662 (باللغة الإنجليزية).
- دراسة الجدوى بشأن الرضاعة الطبيعية (باللغة الإنجليزية)
- العودة إلى العمل (WIC) (باللغة الإنجليزية)
- تشجيع صاحب العمل على وضع شموعات للأبواب (باللغة الإنجليزية)



DOH 340-402 June 2022 Arabic

لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصلي على الرقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو التواصل عن طريق البريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov.