

# 重返工作岗位以及 哺乳安排

## 您泵奶和挤奶的权利受法律保护

根据 [Revised Code of Washington](#)（华盛顿法典修订版）第 43.10.005 节（英文）以及 [Federal Fair Labor Standards Act](#)（联邦公平劳动标准法）第 7 节（英文）的规定，要求雇主在以下方面为母乳喂养的员工提供便利：

- 灵活的泵奶时间表、允许前往医疗看诊以及备有合理的安排
- 一处方便挤奶的私人位置（而非卫生间）以及一个可以安全存奶的空间
- 为期 2 年的受保护的合理安排

如果您是一名雇主或雇员，需要有关怀孕和哺乳安排相关的指南，请联系 [Washington State Office of the Attorney General](#)（华盛顿州总检察长办公室）寻求帮助（此网页供有 18 种语言版本）。

- 无法找到关于您具体问题的答案？请联系 [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) 或致电 (833) 389-2427 寻求指导
- [怀孕和哺乳安排投诉表格](#)（英文）

## 适用于在职父母的相关资源

### 妇婴幼儿营养补充计划 (WIC)

Women, Infants, and Children Nutrition Program（WIC，妇婴幼儿营养补充计划）是工作家庭可以获得健康食品、哺乳支持以及在重返工作岗位和泵奶时可以获得相关支持的理想资源。WIC 为孕妇、新手妈妈和母乳喂养/胸部喂养的父母，以及 5 岁以下的儿童提供相应的服务。在我们州，几乎有一半比例的婴儿都在参加 WIC。

[了解一下您是否符合资格](#)（英文）。

整个华盛顿州拥有 200 多家 WIC 诊所。如欲寻找您附近的 WIC 诊所：

- 请拨打 Help Me Grow WA Hotline: 1-800-322-2588
- 请发短信 "WIC" 到 96859
- [请访问 ParentHelp123 的 ResourceFinder](#)（英文）

WIC 通过以下方式帮助改善家庭的健康状况：

- 营养指导
- 母乳喂养支持
- 健康食品
- 健康筛查和转介

[为难以找到合适哺乳空间的雇主提供关于在哪里泵奶以及创造性解决方案方面的想法](#)（英文）。

## 员工泵奶需要多长时间？

员工将需要灵活的泵奶安排，因为医疗安排并非是一刀切的做法。应考虑以下时间因素：如果他们没经历母婴方面的挑战，则泵奶的平均时间会在 15-20 分钟之间，因为母婴方面的挑战会增加合理的医疗安排的时间。根据法律的规定，走动、设置以及清理的时间也需要考虑在内。如果泵奶的地点方便的话，这可能会使整个泵奶休息时间为 30-40 分钟。

哺乳期的宝妈需要像宝宝吃奶一样频繁地挤奶，这可能需要在工作日每 2-3 小时挤一次奶。在强制要求的 10 分钟带薪休息时间之外，雇主无需为雇员额外所需的泵奶时间支付薪酬，但雇主必须提供灵活的时间表来满足他们的医疗需求。

### 需要额外的泵奶时间或额外的病假？

了解您是否有资格获得[带薪家庭照顾假和病假](#)（此网页供有 16 种语言版本）。

## 通过 Affordable Care Act（平价医疗法案），泵奶器和哺乳支持已被纳入保险范围。

### 泵奶器：

[Medicaid](#)、[WIC](#)（英文）以及[私人保险](#)（英文）均针对各种需求承保泵奶器。在[此处](#)（英文）了解更多信息。

如果您在挤奶方面需要支持，请联系值得信赖的医疗服务提供者、[哺乳顾问](#)（英文）、[WIC](#)（英文）、[La Leche League](#)（英文）或[当地的哺乳联盟](#)（英文），以寻求帮助。在您的哺乳旅程中，会有很多人为您提供支持和帮助！适合您需求的合适泵奶器可以帮助您实现婴儿喂养的相关目标。

### 哺乳支持：

健康保险计划必须在母乳喂养期间提供相应的母乳喂养支持、咨询服务以及相关设备。这些服务可能会在产前和产后予以提供。访问 [healthcare.gov](http://healthcare.gov)（英文），以了解更多信息。

### 我的保险承保哪些范围？

如欲确定您的承保范围，请拨打您保险卡背面的号码并询问以下问题：

- 我的计划都提供哪些与母乳喂养相关的福利？
- 我是否需要医生为我的泵奶器开具处方？
- 我是否可以在宝宝出生前申请或购买泵奶器？
- 承保哪些类型的泵奶器？
- 我是否可以获得特定品牌的泵奶器？
- 我是否需要从某个供应商（例如，从特定药房、零售商或医疗用品公司处）购买或租用我的泵奶器？
- 我将如何购买该泵奶器？（即如果需要先自费再报销，则请询问清楚报销的具体步骤）
- 租用电动泵奶器是否在承保范围内？

需要帮助寻找哺乳顾问或获得辅导和帮助？

[查找您所在区域有资质的哺乳顾问](#)（英文）或访问我们的[哺乳支持资源](#)（英文）。

## 母乳是宝宝的珍贵食物，而并非生物危害品

母乳可以安全存放多长时间的影响因素有很多。这些因素包括奶量、挤奶时的室温、冰箱和冰柜的温度波动以及环境的清洁度。了解更多关于如何对母乳进行[安全地挤出和存放](#)（英文）方面的信息。

母乳并非是一种组织，无法在公用的冰箱中传播疾病。事实上，母乳[富含抗病毒和抗菌](#)（英文）元素，这也使其成为了您宝宝的完美食物。请向 US Department of Labor（美国劳工部）和 Occupational Safety & Health Administration（OSHA，职业安全与健康管理局）了解更多关于[挤出母乳的安全性](#)（英文）方面的信息。

针对哺乳期重返工作岗位的其他资源：

- 国家[母乳喂养帮助热线 1-800-994-9662](#)（英文）
- [企业母乳喂养案例](#)（英文）
- [重返工作岗位 \(WIC\)](#)（英文）
- [鼓励您的雇主打印门把挂牌](#)（英文）



**DOH 340-402 June 2022 Simplified Chinese**

若您需要本文档的其他格式，请致电 1-800-525-0127。失聪或听障客户，请致电 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。