

# 重返工作崗位以及 哺乳安排

## 您泵奶和擠奶的權利受法律保護

根據 [Revised Code of Washington](#)（華盛頓法典修訂版）第 43.10.005 節（英文）以及 [Federal Fair Labor Standards Act](#)（聯邦公平勞動標準法）第 7 節（英文）的規定，要求雇主在以下方面為母乳餵養的員工提供便利：

- 靈活的泵奶時間表、允許前往醫療看診以及備有合理的安排
- 一處方便擠奶的私人位置（而非衛生間）以及一個可以安全存奶的空間
- 為期 2 年的受保護的合理安排

如果您是一名雇主或雇員，需要有關懷孕和哺乳安排相關的指南，請聯絡 [Washington State Office of the Attorney General](#)（華盛頓州總檢察長辦公室）尋求援助（此網頁供有 18 種語言版本）。

- 無法找到關於您具體問題的答案？請聯絡 [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) 或致電 (833) 389-2427 尋求指導
- [Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form](#)（懷孕和哺乳安排投訴表）（英文）

## 適用於在職父母的相關資源

### 婦嬰幼兒營養補充計劃 (WIC)

Women, Infants, and Children Nutrition Program（WIC，婦嬰幼兒營養補充計劃）是工作家庭可以獲得健康食品、哺乳支援以及在重返工作崗位和泵奶時可以獲得相關支援的理想資源。WIC 為孕婦、新手媽媽和母乳餵養/胸部餵養的父母，以及 5 歲以下的兒童提供相應的服務。在我們州，幾乎有一半比例的嬰兒都在參加 WIC。

[瞭解一下您是否符合資格](#)（英文）。

整個華盛頓州擁有 200 多家 WIC 診所。如欲尋找您附近的 WIC 診所：

- 請撥打 Help Me Grow WA Hotline：1-800-322-2588
- 請發簡訊「WIC」到 96859
- [請造訪 ParentHelp123 的 ResourceFinder](#)（英文）

WIC 透過以下方式協助改善家庭的健康狀況：

- 營養教育
- 母乳餵養支持
- 健康食品

- 健康篩查和轉診

[為難以找到合適哺乳空間的雇主提供關於在哪裡泵奶以及創造性解決方案方面的想法](#)（英文）。

## 員工泵奶需要多長時間？

員工將需要靈活的泵奶安排，因為醫療安排並非是一刀切的做法。應考慮以下時間因素：如果他們沒有經歷母嬰方面的挑戰，則泵奶的平均時間會在 15-20 分鐘之間，因為母嬰方面的挑戰會增加合理的醫療安排的時間。根據法律的規定，走動、設置以及清理的時間也需要考慮在內。如果泵奶的地點方便的話，這可能會使整個泵奶休息時間為 30-40 分鐘。

哺乳期的寶媽需要像寶寶吃奶一樣頻繁地擠奶，這可能需要在工作日每 2-3 小時擠一次奶。在強制要求的 10 分鐘帶薪休息時間之外，雇主無需為雇員額外所需的泵奶時間支付薪酬，但雇主必須提供靈活的時間表來滿足他們的醫療需求。

### 需要額外的泵奶時間或額外的病假？

瞭解您是否有資格獲得[帶薪家庭照顧假和病假](#)（此網頁供有 16 種語言版本）。

## 透過 Affordable Care Act（平價醫療法案），泵奶器和哺乳支持已被納入保險範圍。

### 泵奶器：

[Medicaid](#)（英文）、[WIC](#)（英文）以及[私人保險](#)（英文）均針對各種需求承保泵奶器。在[此處](#)（英文）瞭解更多資訊。

如果您在擠奶方面需要支援，請聯絡值得信賴的醫療服務提供者、[哺乳顧問](#)（英文）、[WIC](#)（英文）、[La Leche League](#)（英文）或[當地的哺乳聯盟](#)（英文），以尋求協助。在您的哺乳旅程中，會有很多人為您提供支持和協助！適合您需求的合適泵奶器可以協助您實現嬰兒餵養的相關目標。

### 哺乳支持：

健康保險計劃必須在母乳餵養期間提供相應的母乳餵養支援、諮詢服務以及相關設備。這些服務可能會在產前和產後予以提供。造訪 [healthcare.gov](#)（英文），以瞭解更多資訊。

### 我的保險承保哪些範圍？

如欲確定您的承保範圍，請撥打您保險卡背面的號碼並詢問以下問題：

- 我的計劃都提供哪些與母乳餵養相關的福利？
- 我是否需要醫生為我的泵奶器開具處方？
- 我是否可以在寶寶出生前申請或購買泵奶器？
- 承保哪些類型的泵奶器？
- 我是否可以獲得特定品牌的泵奶器？
- 我是否需要從某個供應商（例如，從特定藥房、零售商或醫療用品公司處）購買或租用我的泵奶器？

- 我將如何購買該泵奶器？（即如果需要先自費再報銷，則請詢問清楚報銷的具體步驟）
- 租用電動泵奶器是否在承保範圍內？

### 需要協助尋找哺乳顧問或獲得輔導和協助？

[尋找您所在區域有資質的哺乳顧問](#)（英文）或造訪我們的[哺乳支持資源](#)（英文）。

## 母乳是寶寶的珍貴食物，而並非生物危害品

母乳可以安全存放多長時間的影響因素有很多。這些因素包括奶量、擠奶時的室溫、冰箱和冰櫃的溫度波動以及環境的清潔度。瞭解更多關於如何對母乳進行[安全地擠出和存放](#)（英文）方面的資訊。

母乳並非是一種組織，無法在公用的冰箱中傳播疾病。事實上，母乳[富含抗病毒和抗菌](#)（英文）元素，這也使其成為了您寶寶的完美食物。請向 US Department of Labor（美國勞工部）和 Occupational Safety & Health Administration（OSHA，職業安全與健康管理局）瞭解更多關於[擠出母乳的安全性](#)（英文）方面的資訊。

針對哺乳期重返工作崗位的其他資源：

- [國家母乳餵養援助熱線 1-800-994-9662](#)（英文）
- [企業母乳餵養案例](#)（英文）
- [重返工作崗位 \(WIC\)](#)（英文）
- [鼓勵您的雇主列印門把掛牌](#)（英文）



### DOH 340-402 June 2022 Traditional Chinese

若您需要本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。失聰或聽障客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或發送電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。