

Грудное вскармливание в штате Вашингтон

Эта брошюра разъясняет Ваши права по вопросам грудного вскармливания в общественных местах и сцеживания грудного молока на рабочем месте. Она также дает некоторые базовые рекомендации о том, как вместе с работодателем разработать удобный для всех план сцеживания молока на работе. Кроме того, Вы сможете найти в ней советы и ссылки на источники информации как по вопросам о грудном вскармливании, так и по вопросам о взаимодействии с работодателем в этой связи.



www.legalvoice.org

Могу ли я кормить ребенка грудью в общественных местах?

Да. В штате Вашингтон законодательство выступает против дискриминации тех, кто кормит детей грудью в общественных местах. Вы имеете право кормить грудью Вашего ребенка в любом месте “общественного отдыха, сбора или развлечения”. Это значит, что Вы вправе кормить ребенка грудью в ресторанах, магазинах, парках, торговых центрах, библиотеках или других общественных местах.

В штате Вашингтон законом закреплено, что обнажение груди для кормления ребенка – это не непристойное оголение. Никто не вправе попросить Вас прекратить кормление, прикрыться, переместиться или уйти.

Если Вы столкнулись со случаем дискриминации в связи с кормлением грудью в общественном месте, Вы можете подать жалобу в Комиссию штата по правам человека. В связи с тем, что Сиэтл имеет схожие законодательные положения, Вы также можете обратиться в Сиэтловский офис по правам человека. (См. подача жалобы в разделе "Дополнительная информация" ниже.) Вы также можете обратиться с иском в суд. (См. соответствующие публикации Legal Voice, перечисленные в подразделе «Законодательство» в разделе «Дополнительная информация" ниже.)

Могу ли я кормить грудью или сцеживать молоко на работе?

Вероятно. Законы о кормлении ребенка грудью в общественных местах не закрепляют Ваши права на рабочем месте. Более половины работников в США - женщины, и многие из них

возвращаются на работу после родов в период кормления грудью. Тем не менее, многие работодатели не спешат создавать новые правила, которые позволили бы грудное вскармливание на работе.

По состоянию на 2012 год, работодатели, на которых распространяется действие закона «О справедливых трудовых стандартах» (Fair Labor Standards Act), обязаны предоставлять работникам, имеющим право на оплату за сверхурочную работу, перерыв, достаточный для того, чтобы сцедить молоко, каждый раз, когда в этом есть необходимость, до достижения ребенком возраста 1 года. Эти правила распространяются как на случаи сцеживания для последующего использования, так и для грудного кормления ребенка. Данная процедура должна происходить в специально отведенном для этого месте, не в уборной. Однако, Ваш работодатель не обязан оплачивать Вам рабочее время, которое Вы проводите за сцеживанием или кормлением.

Для того, чтобы выяснить, имеете ли Вы право на оплату за сверхурочную работу, ознакомьтесь со ссылками на Департамент Труда в подразделе «Законодательство» раздела «Дополнительная информация» ниже.

Для того, чтобы выяснить, попадает ли Ваш работодатель под действие Закона «О справедливых трудовых стандартах», также ознакомьтесь со ссылками на Департамент Труда в подразделе «Законодательство» раздела «Дополнительная информация» ниже. Данный закон очень запутан и содержит в себе массу исключений. Однако, даже если Ваш работодатель не обязан следовать требованиям закона, мы рекомендуем Вам попробовать разработать с ним договоренность для целей грудного вскармливания. Далее будут перечислены рекомендации о том, как попытаться достигнуть такого консенсуса.

Законодательство штата Вашингтон стимулирует работодателей к внедрению правил, поддерживающих грудное вскармливание на рабочем месте, - таких, как гибкий рабочий график или наличие холодильника для хранения молока, а также чистых расходных материалов. Работодатели, которые внедряют подобную поддержку для кормящих, могут быть номинированы на премию (Worksite Lactation Accommodation) Кормящей Коалиции Вашингтона (Breastfeeding Coalition of Washington). Свяжитесь с Alex Cоsa по электронной почте alexs@withinreachwa.org или позвоните по номеру 206-838-8655.

Как мне подготовиться к кормлению грудью на работе?

Разработайте договоренность с работодателем.

Обсудите возможность грудного кормления в течении рабочего дня с Вашим руководителем до рождения ребенка. Вы можете предпринять такую попытку даже если на Вашего работодателя не распространяется действие закона «О справедливых трудовых стандартах». Ниже приведены несколько советов, которые должны помочь достигнуть цели:

- Ваш работодатель может не знать о законах, поддерживающих большинство кормящих грудью работниц. Поговорите со своим руководителем о необходимости

кормления или сцеживания до возвращения на работу. Будьте готовы объяснить ему, насколько просто будет удовлетворить Ваши потребности.

- Четко понимайте, чего именно Вы хотите перед началом разговора, но проявляйте гибкость. Поясните, как долго и как часто будет происходить процедура, а также каким образом Вы сможете совмещать ее с рабочими обязанностями. Подчеркните, что эти потребности являются временными.
- Попросите чистое, удобное, приватное помещение для сцеживания или кормления. Если же у работодателя нет такого помещения - оглядитесь, попробуйте найти подобную комнату с дверью, которая запирается изнутри и предложите ее. В случае, если такой комнаты нет или Вы работаете не в офисе, есть и другие опции для создания уединенного места. Свяжитесь с Кормящей Коалиции Вашингтона (Breastfeeding Coalition of Washington), они подскажут, что делать. Также ознакомьтесь с подразделом «Поддержка грудного вскармливания» раздела «Дополнительная информация» ниже.
- Если Ваш работодатель не поддерживает Ваше желание, постарайтесь понять почему и развеять его(ее) сомнения. Обозначьте, если считаете, что сцеживание или кормление облегчит Ваше возвращение в рабочую среду. Вы также можете упомянуть о пользе грудного вскармливания для Вашего малыша, Вас и даже Вашего работодателя. Попросите его ознакомиться с брошюрами “The Business Case for Breastfeeding Promotion” и “Supporting Nursing Moms at Work: Employer Solutions.” Ссылки на них указаны в подразделе «Для работодателей» раздела «Дополнительная информация» ниже.
- Если вы чувствуете, что Ваш работодатель выделил Вам не достаточно времени или перерывов, чтобы сцедить молоко, обсудите с ним вопрос баланса рабочего времени и времени кормления/сцеживания. Уточните, не могли бы Вы сократить свой обеденный перерыв, чтобы освободить время для других перерывов; не могли бы Вы приходить на работу раньше или уходить позже, чтобы наверстать пропущенное время? Дайте понять работодателю, что Вы пытаетесь подобрать более удачную комбинацию перерывов, не непременно дополнительные перерывы.
- В зависимости от вида Вашей работы и потребностей Вашего работодателя, обдумайте вариант поэтапного возвращения на работу. Например, частичная занятость, совместная работа (job sharing) или удаленная работа.
- Если Вы обсудили Ваши потребности с работодателем, но он не идет на встречу, Вы можете подать на него жалобу. Ознакомьтесь с пунктом подача жалобы, раздела «Дополнительная информация» ниже.

Некоторые практические советы:

- Убедитесь в том, что у Вас есть все необходимое оборудование, например, молокоотсос, а также свяжитесь со своей страховой компанией для того, чтобы

уточнить полагаются ли Вам какие-либо бенефиты в связи с кормлением грудью. Федеральное законодательство обязывает большинство страховых компаний предоставлять молокоотсосы, прочее оборудование, а также консультации для беременных и кормящих женщин, зачастую бесплатно. Ознакомьтесь с текстом закона о «Защите пациентов и доступных медицинских услугах», ссылка на который приведена в подразделе «Законодательство» раздела «Дополнительная информация» ниже.

- Посетите помещение которое Вы планируете использовать для сцеживания молока. Если вы планируете использовать электрический молокоотсос, проверьте наличие и работу электрической розетки. Убедитесь в наличии чистого холодильника, а также раковины для мытья рук и Вашего оборудования.
- Скачайте или запросите копию буклета “Мой справочник для грудного вскармливания на работе” (My Guide to Working and Breastfeeding booklet) . Этот буклет содержит советы о том, как совмещать работу и грудное вскармливание. В нем есть информация о том как подготовиться к возвращению на работу, как сцеживать и хранить молоко и многое другое. Буклет доступен по ссылке www.withinreachwa.org.
- Если у Вас не получается сцедить все молоко до окончания перерыва, попробуйте ускорить процесс. Например, используете ли Вы двойной молокоотсос для обеих грудей одновременно? Ваша местная La Leche League возможно сможет оказать Вам помощь. (См. подраздел «Поддержка грудного вскармливания» раздела «Дополнительная информация» ниже .)

Грудного молока становится меньше. Что мне делать?

Вполне возможно, что количество Вашего молока начнет уменьшаться с возвращением на работу, даже если вы сцеживаете его регулярно. Некоторые иные факторы, которые влияют на выработку молока, включают в себя – употребление воды, отсутствие стресса, достаточное количество сна, Ваше здоровье и рацион питания.

Поддержка профессионала в этот период может оказаться очень полезной. Свяжитесь с местным отделением Le Leche League или WithinReach, чтобы обратиться за помощью. Кроме того, интернет сайт www.KellyMom.com содержит огромное количество информации по широкому кругу вопросов, касающихся грудного вскармливания, в том числе о том, что может повлиять на количество молока и как его увеличить. (См. подраздел «Поддержка грудного вскармливания» раздела «Дополнительная информация» ниже .)

Дополнительная информация

Поддержка грудного вскармливания:

Breastfeeding Coalition of Washington (Кормящей Коалиции Вашингтона)

Сеть отделений, охватывающая весь штат, которая агитирует за грудное вскармливание как неотъемлемую часть развития и здоровья детей и семей, за его защиту и поддержку.

www.withinreachwa.org

(206) 838-8655

WithinReach

Некоммерческая организация на территории штата, которая обеспечивает доступ к локальным источникам информации и работает с семьями, сообществами, корпорациями, фондами и лицами, формирующими общественное мнение.

www.withinreachwa.org

www.parenthelp123.org

WithinReach Горячая линия Семейного здоровья: 1-800-322-2588

KellyMom.com

Информация о кормящих матерях, детях, грудном молоке, его количестве, часто задаваемых вопросах и проблемах, а также о возвращении на работу.

www.kellymom.com

La Leche League

Поддержка матерей, ободрение, информация и образовательные сведения.

www.lalecheleague.org

1-800-LA-LECHE

Office on Women's Health

Информация и поддержка по широкому кругу вопросов связанных с кормлением грудью.

www.womenshealth.gov/breastfeeding/index.html?from=AtoZ

1-800-994-9662

Для работодателей

National Business Group on Health (Национальная Бизнес-группа по вопросам здравоохранения)

Investing in Workplace Breastfeeding Programs and Policies: An Employer's Toolkit

(Инвестирование в развитие программ и правил по грудному вскармливанию на работе:

Инструментарий работодателя), включая секцию (section) 1, “The Business Case for

Breastfeeding Promotion” (Экономическое обоснование для поощрения грудного

вскармливания). www.businessgrouphealth.org/toolkits/et_breastfeeding.cfm

Office on Women’s Health (Офис женского здоровья)
Supporting Nursing Moms at Work: Employer Solutions (Поддержка кормящих мам на работе: Идея для работодателя)
www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/index.html?from=breastfeeding

Подача жалобы

Office of the Insurance Commissioner (Представительство страхового комиссара) - в случае отказа страховой покрывать расходы на услуги или расходные материалы, связанные с кормлением.

www.insurance.wa.gov/complaints-and-fraud/file-a-complaint/
1-800-562-6900

Washington State Human Rights Commission (Комиссия штата Вашингтон по правам человека)

www.hum.wa.gov/complaintProcess
1-800-233-3247

Seattle Office for Civil Rights (Офис г. Сиэтл по гражданским правам)

www.seattle.gov/civilrights/howtoocr.htm
(206) 684-4500

Законодательство

Patient Protection and Affordable Care Act (закон о «Защите пациентов и доступных медицинских услугах»)

Информация о том, какие виды поддержки и оборудования должны предоставлять страховые компании.

www.healthcare.gov/what-are-my-breastfeeding-benefits/

Washington State Laws (Revised Code of Washington, or RCW) (Законодательство штата Вашингтон)

<http://apps.leg.wa.gov/rcw> ; RCW (статьи) 49.60.030(1)(g) и 49.60.215(1) защищают кормящих матерей от дискриминации в общественных местах.

Seattle City Ordinance (Законодательство г. Сиэтл)

<http://clerk.ci.seattle.wa.us> ; кликните “Legislation” и выберите “Council Bills/Ordinances” введите ordinance # 123863

The Fair Labor Standards Act (Закон «О справедливых трудовых стандартах»)

<http://uscode.house.gov/> , выберите “Search” и введите “29” в графе Title и “207” в графе Section.

The Department of Labor (Департамент занятости)

- Информация о федеральном законодательстве в области грудного вскармливания. www.dol.gov/whd/nursingmothers/faqBTNM.htm
- Информация о том, кто имеет право на оплату за сверхурочную работу (и, таким образом, скорее всего имеет право на перерывы для сцеживания/кормления): www.dol.gov/compliance/guide/minwage.htm

Публикации Legal Voice

www.legalvoice.org/tools/employment-rights.html

- *Damages and Contingency Fees in Personal Injury and Discrimination Cases* (Причинение вреда и вознаграждение адвоката «только в случае выигрыша дела» (Contingency Fees) в делах о возмещении личного ущерба и делах о дискриминации) - in English only.
- *Employment Discrimination* (Дискриминация на рабочем месте) - in English only.
- *Sexual Harassment at Work* (Сексуальное домогательства на работе) - in English only.

Эта брошюра содержит общую информацию о Ваших правах и обязанностях. Она не является аналогом или заменой профессиональной юридической консультации. Данная информация актуальна по состоянию на январь 2015 года.

(Обновлено Jennifer Werdell и Chloë Phalan, 01/05/15.)

Legal Voice выражает благодарность Inessa Baram-Blackwell, Tara Dotson, June Krumpotick и Rachel Schwartz за работу над предыдущими версиями этой брошюры.

© 2015 Legal Voice — 1-206-682-9552

(Копирование и распространение этих материалов разрешено Alliance for Equal Justice, а также гражданам в некоммерческих целях).

Переведено - Natalia Smirnova 06/28/15