



# Bay Tete & Retou nan Travay



Breastfeeding Coalition  
of Delaware

## 1. KONNEN DWA OU YO

Lwa Delaware (Lwa Sena 212) deklare ke anplwayè yo pa dwe fè diskriminasyon kont fanm ansent ak fanm k ap ale, epi yo dwe fè aranjman ki rezonab (espas ak tan poz) pou bay tete oswa pou ponpe lèt.

## 2. JWENN ESPAS

Anplwayè yo dwe founi yon espas prive (ki pa yon saldeben) kote manman yo ka ponpe lèt pandan jounen travay la. Anvan ou retounen travay, mande anplwayè ou an ki espas ki pral disponib pou w itilize.

## 3. JWENN TAN

Sou baz orè travay ou an, planifye tan pou ponpe lèt la. Pwobableman ou pral bezwen omwen 20 minit anviwon 2-3 fwa pandan yon 8èdtan an njeneral pa jou. Kantite fwa ou ponpe t ap ideyalman egal ak kantite fwa tibebe ou an pral manje pandan ou separe de tibebe ou an.

## 4. JWENN KONSÈVASYON

Travay avèk anplwayè ou an pou detèmine ki kote ou konsève lèt tete ou an. Lèt la ka konsève san danje nan yon refrijeratè. Pote yon refwadisè avèk pake glas si yon refrijeratè pa disponib.

## 5. MANDE MOUN KI BÒ KOTE W

Jwenn konsèy nan men fanm nan antrepriz ou an ki reyisi bay tete aprè yo retounen travay.

## 6. ASISTE KLAS

Asiste klas prenatal nan lopital lokal ou an, Klinik oswa espas travay, oswa rankont sipò alètman lokal yo tankou La Leche League.

## 7. JWENN YON PONP

Lwa sou Swen ki Abòdab (The Affordable Care Act, Seksyon 2174) egzije ke pifò plan asirans sante yo kouvri frè yon ponp avèk kopèman. Konsiltan alètman ou an, antrepriz asirans, lopital lokal, WIC oswa departman Sante Piblik ka ede w detèmine fason pou jwenn yon ponp.

## 8. ETABLI YON BON APWOVIZYONMAN LÈT

Mete tibebe ou an nan tete a pandan premye èdtan aprè nesans li epi 8 oswa plis fwa chak 24èdtan. Evite itilize bibwon oswa tetin pandan premye mwa lavi bebe ou an, oswa omwen jiskaske ou ka byen ba l tete.

## 9. PRATIKE PONPAJ LA

Après ou ka byen ba l tete, ajoute kèk sesyon ponpaj epi kòmanse konjele lèt ki nan preparasyon anvan ou retounen travay. Prepare yon plan konsèvasyon si konjelatè ou an pa mache byen. Ou gen pwoblèm pou ponpe? Kontakte yon konsiltan alètman! Epitou, fè lòt yo abitye ak bay tibebe ou an bibwon. Ou ka bezwen eseye lòt boutèy pou wè kilès tibebe a pran pi fasil.

## 10. RETOUNEN TRAVAY

Kòmanse gradyèlman si posib. Pa egzanzp, retounen nan yon jedi oswa yon vandredi oswa anvan kèk jou konje, pran mèkredi kòm konje nan premye semèn yo pou w jwenn yon poz nan mitan semèn nan, travay an ekip fraksyone epi itilize yon poz mitan jounen pou vizite tibebe ou an, oswa jwenn yon gradri ki toupre travay ou an kote ou ka ba l tete pandan poz yo. Founisè gadri yo nan DE egzije pou sipòte manman k ap bay tete.

### RESOUS:

Breastfeeding Coalition of Delaware: [www.delawarebreastfeeding.org](http://www.delawarebreastfeeding.org) · U.S. Office on Women's Health <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/nursing-moms.html> and click, "Office on Women's Health - Pumping Moms: <http://kellymom.com/category/bf/pumpingmoms/> · Back to work basics: <http://www.workandpump.com/gettingstarted.htm>  
Safe storage of breast milk: [https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)