

在加州

怀孕 + 我的工作

1 2 3 4 5

指南：
权利、时机、程序

LEGAL
AID AT
WORK

在加州

怀孕 + 我的工作:

更多信息请见内文

1 您怀孕了!



2

工作变动



向雇主
请假

3

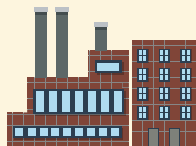


legalaidthatwork.org/wf

路线图

LEGAL
AID AT
WORK

4 休假期间的
工资



5
哺乳便利



800-880-8047 请致电获得免费和保密的咨询

关于本指南

本指南描述了怀孕期间和分娩之后您在加州的工作场所的权利。它还指导您行使权利的时机和程序。本指南与怀孕 + 我的工作：路线图配合使用。查阅您的公司雇员手册，了解雇主是否提供与病假、便利、怀孕以及亲子关系休假相关的额外福利。雇主的政策可以提供比法律规定更多的福利，但是不能更少。公民和移民身份不影响这些权利。关键词语请见本指南的末尾部分。

要了解关于法律权利的更详细信息，请前往 legalaidthatwork.org/wf 或拨打 Legal Aid at Work - 劳工法律中心的工作及家庭帮助热线 800-880-8047，获得多种语言的免费和保密的咨询。

© 2021 Legal Aid at Work

Legal Aid at Work - 劳工法律中心是一个旨在为低收入人士争取工作场所权利的非牟利法律组织。本出版物获得了 the Skadden Foundation, Ascend at the Aspen Institute, the David and Lucile Packard Foundation, Blue Shield of California Foundation, the Walter and Elise Haas Fund, 以及 The California Wellness Foundation 支持。Legal Aid at Work - 劳工法律中心不能保证本处信息的及时性，也不对信息使用负责。



您怀孕了！

权利

- 如果雇主因为您怀孕而歧视或骚扰您，则属非法。
- 大多数雇员每年有权休 3 天有薪病假 (某些地方法律可能规定更多天)，可以用于产前护理或妊娠不适。
- 如果雇主雇用至少 5 名雇员，您还有权在工作职位受到保护的情况下休假，用于产前护理、妊娠不适或其他和怀孕有关的状况。

及早考虑托儿服务。您可能有资格获得补贴托儿服务。请致电加州托儿资源及转介网络，电话 415.882.0234，网址 www.mychildcareplan.org，了解更多信息。

1

时机

- 您无需在任何特定的时候告诉雇主您怀孕了。但是，如果您因为怀孕需要请假或要求工作调动，您可能需要告诉雇主怀孕的事。
- 如果您需要请有薪病假或休假，尽可能给予提前通知。

程序

- 遵照雇主的常规病假或休假申请程序。如果您当面或通过电话与雇主交谈，事后应通过电子邮件、短信或信函跟进，确认你们的谈话，并保留副本。

请前往 legallaidatwork.org/wf 查看申请休假或工作职责变动的样本信函。

2



工作变动

权利

- 如果雇主至少有 5 名雇员，您有权因为怀孕而要求获得合理便利或工作变动，如果医生建议的话。这包括改变工作内容或工作方法，或者提供工间休息或坐下休息的地方，即使一般不允许这么做。便利也包括调动工作。

时机

- 如果能够的话，在申请工作变动之前，先与您的医生交谈。
- 您可以在怀孕期间的任何时候申请工作变动。

程序

- 如果工作职责的任何部分给您带来不适或如果您担心工作会伤害健康或妊娠，请告诉医生。
- 如果您需要工作变动，请根据雇主的有关规定开始申请便利的程序。如果您当面或通过电话交谈，请事后通过电子邮件、短信或信函跟进，确认你们的谈话，并保留副本。
- 如果雇主要求的话，请出示证明您需要合理便利或工作变动的医生信函。

以下两个章节描述了您休假的权利以及休假期间获得工资的权利。这是两项不同的权利。查看本指南末尾的图表，了解两者之间的关系。

3



向雇主 请假

权利

- **妊娠残障假**是生产之前和之后出于健康理由、工作职位受保护的无薪假期。如果雇主有至少 5 名雇员，有需要的话，您有权享受多达 4 个月的假期。
- **亲子关系假** 是让父母与新孩子建立亲子关系、工作职位受保护的无薪假期。您可以享受12周工作职位受保护的亲子关系假（在妊娠残障假之外），如果：
 - 为雇主工作至少一年；
 - 在休假之前的一年当中您工作了至少 1250 小时；而且
 - 雇主在全国范围内至少聘用5名雇员

时机

- **妊娠残障假** 最常见从正常妊娠预产日之前 4 周开始。妊娠残障假可以延续到产后 6 周 (顺产) 或产后 8 周 (剖腹产)。取决于医疗状况, 妊娠残障假可以提早开始或推迟结束。
- 如果您想继续工作, 您不一定要在 36 周的时候开始休假, 但是离预产日更近开始休假并不意味着您可以在生产之后得到更长的假期。这是因为无论您何时开始休假, 医生建议的产后恢复期通常保持不变。
- **亲子关系假** 从妊娠残障恢复之后开始。非生产的父母可以在孩子出生之后马上开始休亲子关系假。父母可以同时休亲子关系假, 也可以不同时休。亲子关系假可以在孩子满一岁之前或收养或寄养第一年内的任何时候休。

程序

- 与医生交谈，让他们估计您的妊娠残障假什么时候开始以及需要多长时间。
- 根据雇主的有关规定开始申请便利的程序。如果您当面或通过电话交谈，请事后通过电子邮件、短信或信函跟进，确认你们的谈话，并保留副本。
- 如有可能，提前至少30天通知雇主您需要休假。如果您需要比预期提早开始休假，或者在产后延长休假、从医疗状况中恢复，请尽快告诉雇主。如果雇主要求的话，向他们提供医生开的新证明信。
- 向雇主询问如何继续您的健康保险并把孩子加入您的保险计划。大多数雇员有权在休假期间继续得到健康保险福利，但是您可能需要支付部分保费。

4



休假期间的工资

权利

- **州残障保险 (SDI)** 在您妊娠残障假期间 (产前和产后) 支付部分工资 (高达工资的 60% 或 70%)。要符合资格, 您必须已经向 SDI 基金供款。查看工资单上“CASDI” 扣除项目。
- **有薪家庭假 (PFL)** 在父母请假与新孩子建立亲子关系期间支付 8 周的部分工资 (高达工资的 60% 或 70%)。要符合资格, 您必须已经向 SDI 基金供款。查看工资单上“CASDI” 扣除项目。
- 即使您无权获得工作职位受保护的休假, 您也可能有资格获得 SDI 和 PFL 福利。请见步骤 3。

时机

- SDI 福利在 7 天等候期结束之后，从妊娠残障假的第 8 天开始。请在妊娠残障假的第一天或之后尽快向就业发展署 (又称失业局, EDD) 申请 SDI。您不可以提前申请。预期需要等候 2 周才能开始收到付款。
- PFL 福利是在妊娠残障 SDI 福利结束时 (通常为产后 6 或 8 周) 开始。当您接近残障期结束的时候, EDD 会自动寄送 8 周 PFL 福利的申请表。非生产的父母可以在孩子出生之后马上向 EDD 申请 PFL。父母可以同时获得 PFL, 也可以不同时。PDL 可以在孩子满一岁之前或收养或寄养满一年的任何时候使用。

程序

- 您可以在网上 edd.ca.gov 申请 SDI 和 PFL, 或者提交纸本表格。请您的医生填写 SDI 表格的医生部分。

4

- 如果您需要延长残障福利，请通知 EDD。例如，如果您出现并发症或产后抑郁、需要更长时间恢复，您的 SDI 福利可以被延长。您的医生必须向 EDD 核实您确实需要延长。

旧金山有薪育儿假法令 (PPLO) 要求符合规定的位于旧金山的雇主在 8 周有薪家庭假期间，向有资格的雇员提供额外工资，使得他们获得全额工资（有最大限额）。PPLO 覆盖父母双方。

- 在向 EDD 申请有薪家庭假之后，向您的雇主询问旧金山 PPLO 工资福利。
- 雇主应该给您一张表格填写。

前往 sfgov.org/pplo 了解详情。

查看本指南末尾的图表，看休假和工资（步骤 3 和 4）之间的关系。

5



哺乳便利

权利

- 您有权得到合理的工间休息（如有需要可超出常规工间休息）以便在工作场所泵奶，除非这样做会严重干扰雇主的业务。
- 你也有权得到一个私密空间（不得为洗手间）泵奶。这个空间必须干净、有一个平台可以放置奶泵、有地方坐下来、有电源、不远处有冰箱和水池。如果雇主聘用少于50个雇员，公司证明很难这么做，他们可以不需满足其中一项要求。
- 雇主不得因为哺乳而歧视或骚扰你。
- 当你申请放假的时候，雇主必须向你提供公司的书面泵奶政策。

时机

- 如果您计划返回工作后泵奶，请在放假前向雇主提出泵奶便利的要求。
- 在休假将要结束时，与雇主核实您返回工作的日期，并提醒他们您需要在 workplaces 泵奶。

程序

- 根据雇主的有关规定进行申请便利的程序。如果面谈或者通过电话申请，请事后用电子邮件、短信或信函跟进，确认你们的谈话，并保留副本。

旧金山工作场所哺乳法令 要求位于旧金山的雇主提供如下的哺乳空间：

- 安全、清洁和私密；
- 有地方可以放下奶泵；
- 有地方可以坐下；以及
- 有电源。

附近还必须有冰箱和洗手池。

您申请休假时，雇主必须给您一份 哺乳书面政策的副本。详情请见 sfgov.org/olse。

关键词语

医生： 您的医生或诊所的其他专业人士

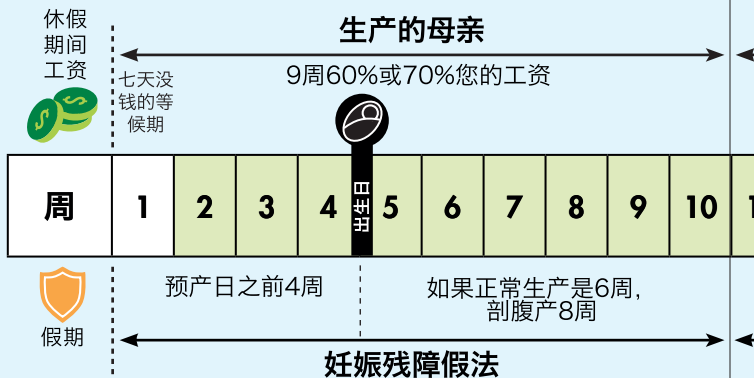
便利： 为保护您的健康或妊娠而对工作方法作出的改变

妊娠残障： 您因为妊娠或生产相关的健康原因而不能履行工作职责。一般而言，即使您没有其他的健康状况，在妊娠 36 周到产后 6 周或 8 周之间，您被认为因怀孕而有残障

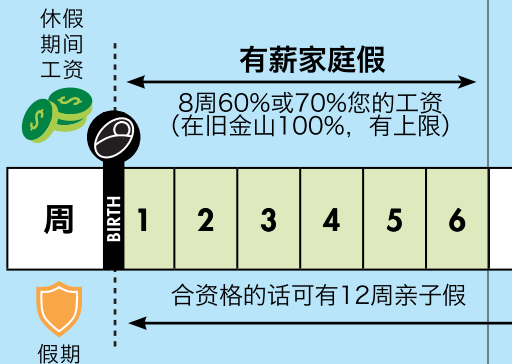
工作职位受保护的休假： 休假并在休假之后返回相同或类似工作职位的权利。休假期间健康保险福利继续

哺乳： 为婴儿提供母乳

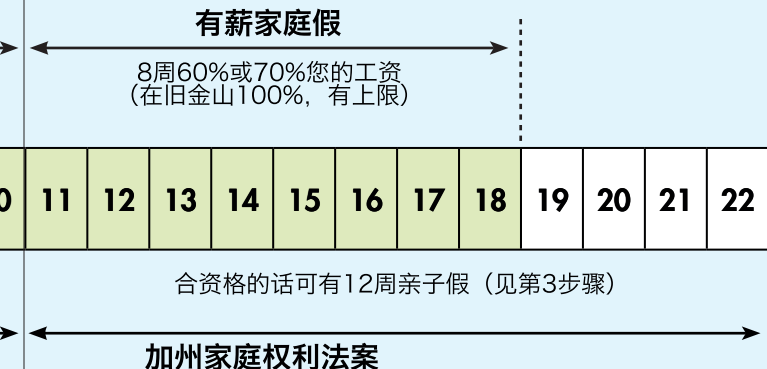
生产的母亲



没有生产的母亲



这个时间线显示一个典型的妊娠、康复、以及亲子时期的请假和工资权利。



这条时间线显示那些不产儿的伴侣或者父母（父亲，配偶，同居伴侣，领养或者收养父母）他们的请假和工资权利



LEGAL AID AT WORK

到访网站: legalaidatwork.org/wf,
或致电: 800-880-8047 了解更多讯息。