

Ammefri

En mor som ammer, har rett til fri fra jobb den tiden hun trenger for å amme sitt barn.

Inntil en time av den tiden mor trenger, gis med full lønn så lenge barnet er under ett år. Mors arbeidsdag må være sju timer eller mer, inkludert naturlige ulønnede pauser som for eksempel lunsj.

Noen har rett til to timer betalt ammefri gjennom tariffavtalen de er tilknyttet. Sjekk med din arbeidsplass eller fagforening hva som gjelder for deg.

Tidspunkt og varighet

Det er mors behov for ammefri som skal legges til grunn for hvor mye og på hvilken tid i løpet av arbeidsdagen ammefri tas ut. Arbeidsgiver kan ikke styre dette begrunnet i hensyn til driften på arbeidsplassen. Dersom ammefri fører til problemer eller ulemper for arbeidsgiver, er det arbeidsgivers ansvar å løse dette.

“ Arbeidsgiver kan ikke pålegge en ammende kvinne å ta ammefri på starten/slutten av dagen eller nekte henne ammefri på grunn av lav bemanning.

Ammefri er en rett til å ta ut fritid for å amme, pluss tid til ekstra kjørevei dersom man kjører til barnet for å amme. Ammefri kan ikke brukes for å kompensere for nattamming eller amming på andre tidspunkt enn det tidspunktet man faktisk tar ut ammefri.

Ubetalt ammefri

Arbeidstakere med kortere dag enn sju timer har rett til så mye ubetalt ammefri som de har behov for. Det er ingen øvre grense for barnets alder i forhold til retten til ubetalt ammefri.

Konflikter om ammefri

Dersom det oppstår konflikter om ammefri kan man ta kontakt med Arbeidstilsynet eller [bringe saken fram for Tvisteløsningsnemnda](#)

Regelverk

[Reglene om retten til ammefri finner du i arbeidsmiljøloven § 12-8](#)

