

# MAMY PRAWA

## W CIĄŻY

Poznaj swoje prawa w ciąży, by wiedzieć jak jesteś chroniona w opiece zdrowotnej, w pracy i w miejscach publicznych.



[www.fundacjamatecznik.pl](http://www.fundacjamatecznik.pl)

[f/ FundacjaMatecznik](https://www.facebook.com/FundacjaMatecznik)

[i/ fundacja\\_matecznik](https://www.instagram.com/fundacja_matecznik)

# CIĄŻA W OPIECE ZDROWOTNEJ

## Prowadzenie ciąży

Jak każda Polka masz zapewnioną bezpłatną opiekę medyczną podczas ciąży. Bez względu na to, czy jesteś ubezpieczona, czy nie. Twoją ciążę może prowadzić lekarz ginekolog-położnik lub położna.

**UWAGA** - Jeśli po porodzie chcesz skorzystać z tzw. „becikowego”, pierwsza wizyta u lekarza lub położnej powinna odbyć się do 10. tygodnia ciąży.

Na bezpłatną opiekę medyczną w Polsce liczyć mogą także obywatelki krajów Unii Europejskiej (posiadające potwierdzenie ubezpieczenia) oraz kobiety o statusie uchodźcy.

## Bezpłatne badania i świadczenia

Jeżeli Twoja ciąża prowadzona jest przez lekarza lub położną w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia – **masz prawo do szeregu bezpłatnych świadczeń i badań**. Są to m.in.:

- badanie USG,
- morfologia krwi i oznaczenie grupy krwi,
- badanie ogólne moczu,
- badanie stężenia glukozy,
- oznaczenie TSH,
- ocena ryzyka nasilenia objawów depresji.

Ich pełen katalog znajdziesz w Standardzie Organizacyjnym Opieki Okołoporodowej (dalej: Standard)



## UWAGA

- Według Standardu, badanie USG nie musi być przeprowadzane na każdej wizycie. Masz prawo do 3 badań USG do 40. tygodnia ciąży i do kolejnego - po terminie porodu.
- Pierwsze badanie KTG możesz mieć wykonane dopiero po 40. tygodniu ciąży.

- Po skończonym 40. tygodniu ciąży powinnaś mieć wykonane badanie USG i KTG, a przy prawidłowych wynikach – powtórzone po 7 dniach. Sugerowana przez Standard hospitalizacja powinna odbyć się między 7. a 14. dniem po terminie porodu. Jeśli Ty i dziecko czujecie się dobrze, ciąża może trwać pełne 42 tygodnie.
- Masz prawo wybrać miejsce do porodu w warunkach szpitalnych (dowolnie wybrana placówka) lub pozaszpitalnych (np. w domu).
- Zapytaj o możliwość zapoznania się z wybraną porodówką i wypełnienia dokumentacji medycznej jeszcze przed porodem.

## **Badania prenatalne**

Jeśli w roku porodu kończysz 35 lat lub są inne wskazania (np. nieprawidłowe USG, wady u poprzednich dzieci, wielokrotne poronienia), przysługują Ci dodatkowe bezpłatne badania w ramach Programu badań prenatalnych, m.in.:

- testy z krwi,
- amniopunkcja – pobranie próbki płynu owodniowego,
- biopsja kosmówki.

Plan badań prenatalnych ustalasz z lekarzem.

## **Dodatkowe świadczenia zdrowotne**

- W aptece obsługiwana jesteś poza kolejką.
- Umawiając się do dowolnego specjalisty, masz prawo oczekiwać wyznaczenia terminu wizyty tego samego dnia. Jeżeli jest to niemożliwe, świadczeniodawca powinien znaleźć dla Ciebie inny termin w ciągu kolejnych 7 dni roboczych.
- Masz prawo do dodatkowych świadczeń zdrowotnych lekarza dentysty oraz lepszych materiałów stomatologicznych. Warto wykorzystać okres ciąży na bezpłatne leczenie u stomatologa.

## Edukacja przedporodowa i opieka położnej rodzinnej

Bezpłatna edukacja przedporodowa przysługuje Ci od 21. tygodnia ciąży. Prowadzi ją położna podstawowej opieki zdrowotnej (inaczej rodzinna lub środowiskowa). Zwróć uwagę, czy Twój lekarz ginekolog skierował Cię do niej – to jego obowiązek. Edukacja powinna obejmować zagadnienia ciąży, porodu, połogu oraz laktacji. Ta sama położna powinna odwiedzić Cię po porodzie w ramach wizyt patronażowych.

O opiece położnej rodzinnej dowiesz się więcej z naszego artykułu:



Ze wsparcia położnej rodzinnej możesz korzystać na różnych etapach życia, nie tylko w okresie okołoporodowym. Przeczytaj nasz artykuł na ten temat.



## CIAŻA A PRAWO PRACY

Gdy jesteś w ciąży, powinnaś zweryfikować zakres swoich obowiązków zawodowych. Wykaz prac wzbronionych kobietom w ciąży wyklucza m.in. prace:

- związane z wysiłkiem fizycznym,
- w pozycji wymuszonej, stojącej ponad 3 godziny,
- w warunkach zimna, gorąca,
- w narażeniu na hałas lub drgania, zmiany ciśnienia i inne.

Uregulowana została także kwestia pracy przy komputerze. Za uciążliwe / szkodliwe uznano prace na stanowiskach z monitorami ekranowymi - w łącznym czasie przekraczającym 8 godzin na dobę. Jeśli pracujesz przy monitorze, po każdych 50 minutach powinnaś mieć co najmniej 10 minut przerwy, które wliczane są do czasu pracy.

## Co to oznacza dla Twojego pracodawcy?

Musi on zapewnić Tobie bezpieczne warunki pracy lub zwolnić z obowiązku jej świadczenia, ale z zachowaniem wynagrodzenia.

Gdy pracujesz na umowie o pracę, jesteś pracownikiem na specjalnych zasadach:

- Nie wolno zatrudniać Cię w godzinach nadliczbowych ani w porze nocnej. Nie wolno bez Twojej zgody delegować Cię poza stałe miejsce pracy.
- Pracodawca ma obowiązek udzielić Ci płatnego zwolnienia z pracy, abyś mogła wykonać badania zlecone przez lekarza, jeżeli nie masz możliwości zrobienia ich poza godzinami pracy.
- Jesteś chroniona przed utratą pracy. Wyjątkiem są zwolnienia grupowe, upadłość/likwidacja pracodawcy lub tzw. dyscyplinarka, a także praca na zastępstwo lub na okres próbny krótszy niż 1 miesiąc.
- Umowa o pracę zawarta na czas określony albo na okres próbny przekraczający jeden miesiąc, która uległaby rozwiązaniu po upływie trzeciego miesiąca ciąży, ulega przedłużeniu do dnia porodu (wyjątkiem jest umowa na zastępstwo).

Dodatkowo, jak każdy rodzic, także będąc w ciąży możesz **zawnioskować o telepracę lub indywidualny rozkład czasu pracy**, tak by łatwiej godzić okres ciąży lub rodzicielstwo z wykonywaniem obowiązków związanych z pracą.

## ZWOLNIENIE LEKARSKIE

### Przy umowie o pracę

Zasiłek chorobowy podczas zwolnienia lekarskiego w czasie ciąży wynosi 100% podstawy wymiaru (a nie jak standardowo 80%) - zwolnienie musi być oznaczone kodem B. **Pamiętaj, że podstawa do wyliczenia wysokości zasiłku liczona jest od 3 ostatnich pełnych miesięcy** (czyli ciągle przepracowanych bez żadnego zwolnienia lekarskiego).

### Gdy prowadzisz firmę

Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą również masz prawo do zasiłku chorobowego, **o ile przystąpiłaś do nieobowiązkowego ubezpieczenia chorobowego**, zaś składki na ubezpieczenie chorobowe były **opłacane przez minimum 90 dni**. Wysokość zasiłku jest uzależniona od wysokości opłacanych składek, gdyż jako przedsiębiorczynie możesz zdecydować, by opłacać wyższe składki niż wymagane minimum.

## POMOC PRAWNA

Jeśli masz wątpliwości, skorzystaj z nieodpłatnej pomocy prawnej. Punktów udzielających takiej pomocy szukaj na stronach starostw powiatowych, a także na stronie darmowapomocprawna.ms.gov.pl. Możesz też napisać do nas, czyli Fundacji Matecznik.

Lista punktów bezpłatnej pomocy prawnej



## NIE KAŻDE PRAWO JEST DOBRE

„Obowiązek korzystania z pasów bezpieczeństwa nie dotyczy (...) kobiety w widocznej ciąży.” (Ustawa o ruchu drogowym)

### Zdecydowanie, nie należy korzystać z tego prawa!

Dla bezpieczeństwa swojego oraz dziecka należy zawsze korzystać z pasów bezpieczeństwa, a w razie możliwości używać specjalnych adapterów.



Źródła (stan na wrzesień 2023 r.):

1. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej.
4. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią.
5. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy.
6. Ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej.
7. Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym.



Uczymy kobiety, że mają głos na sali porodowej oraz udzielamy wsparcia psychologicznego i prawnego, gdy tego głosu nikt nie słucha.

**Chcesz dowiedzieć się więcej?  
Zapraszamy na stronę  
[www.fundacjamatecznik.pl](http://www.fundacjamatecznik.pl)**

**Jesteś z Wielkopolski?  
Potrzebujesz wsparcia prawnego  
lub psychologicznego?  
Napisz do nas:  
[kontakt@fundacjamatecznik.pl](mailto:kontakt@fundacjamatecznik.pl)**