

MAMY PRAWA W CIĄŻY

Poznaj swoje prawa w ciąży, by wiedzieć
na jaką opiekę medyczną możesz liczyć
i jak jesteś chroniona w miejscu pracy.



www.fundacjamatecznik.pl

[f](#)/ FundacjaMatecznik

[@](#)/ fundacja_matecznik

[in](#)/ fundacja-matecznik

[d](#)/ @fundacjamatecznik

CIĄŻA W OPIECE ZDROWOTNEJ

Prowadzenie ciąży

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

UWAGA - Jeśli po porodzie chcesz skorzystać z tzw. „becikowego”, pierwsza wizyta u lekarki/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 lekarzkę/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. Przyjęcie do szpitala powinno się odbyć w takim terminie, byś urodziła przed końcem 42. tygodnia - właśnie tyle może trwać fizjologiczna ciąża.
- Masz prawo wybrać miejsce do porodu w warunkach szpitalnych (dowolnie wybrana placówka) lub pozaszpitalnych (np. w domu), gdy stan zdrowia Twój i dziecka na to pozwalają.
- Zapytaj o możliwość zapoznania się z wybraną porodówką i wypełnienia dokumentacji medycznej jeszcze przed porodem.

Badania prenatalne

Od czerwca 2024 r. badania prenatalne dostępne są dla Ciebie bez względu na wiek. Powinnaś mieć wykonane dwa dokładne badania USG oraz badania krwi (m.in. test PAPP-A).

O skierowaniu Ciebie na kolejne badania, także te inwazyjne (np. amniopunkcja i biopsja kosmówki) decyduje lekarka/lekarz.

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. W miarę możliwości zadbaj o leczenie u stomatologa przez zajściem w ciążę.

Edukacja przedporodowa i opieka położnej podstawowej opieki zdrowotnej

Bezpłatna edukacja przedporodowa przysługuje Ci od 21. tygodnia ciąży. Prowadzi ją położna podstawowej opieki zdrowotnej (czyli POZ, inaczej rodzinna lub środowiskowa). Zwróć uwagę, czy Twoja lekarka/ lekarz ginekolog skierowali Cię do niej – to ich obowiązek.

Edukacja powinna obejmować zagadnienia ciąży, porodu, porożenia oraz laktacji. Ta sama położna powinna odwiedzić Cię po porodzie w ramach wizyt patronażowych.

O opiece położnej POZ dowiesz się więcej z naszego artykułu.



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



CIĄŻA 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 nadmiernym 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 każdym 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. Postawę wymiaru zasiłku stanowi przeciętne wynagrodzenie za okres 12 pełnych miesięcy (lub mniej, jeśli kobieta pracowała krócej niż rok).

Jeśli przebywałaś na zwolnieniu lekarskim w ciągu ostatnich 3 miesięcy, przed pójściem na dłuższe „ciążowe L4” - skontaktuj się z działem kadrowym.

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 przedsiębiorczyni 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.” (przepis ustawy Prawo 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 czerwiec 2024 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.



FUNDACJA
Matecznik

Wzmacniamy kobiety w ciąży i po porodzie. Uczymy je, że mają głos. Budzimy w nich wilczyce - silne, odważne i głośne!

**Podoba Ci się nasza ulotka?
Chcesz, żeby trafiła do innych kobiet?
Zeskanuj kod QR i dorzuć się
do naszej skarbonki!**



**Dołącz do naszej watahy!
Razem z nami pomóż
kobietom odkrywać
ich dziką i waleczną naturę!**



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030