



Twoje prawa po porodzie

Co Ci przysługuje? Gdzie i jak się o to ubiegać? Sprawdź – wszystko w jednym miejscu!



1. Opieka położnej środowiskowej

Masz prawo do:

- ✓ 6 bezpłatnych wizyt położnej POZ
- ✓ Pomocy w zakresie karmienia piersią, pielęgnacji noworodka i Twojego zdrowia

📌 Co zrobić?

- Zapisz się do wybranej położnej POZ jeszcze przed porodem (np. w przychodni)
 - Po porodzie – skontaktuj się z nią jak najszybciej (najlepiej w ciągu 48–72h)
-



2. Urlopy i zasiłki dla mamy

📅 Urlop macierzyński

- 20 tygodni (100% płatne)
- Można go podzielić z ojcem dziecka



Urlop rodzicielski

- 41 tygodni (przy jednym dziecku)
- Można podzielić na maks. 6 części do ukończenia 6. roku życia
- Płatny w całości lub częściowo (w zależności od wariantu)



Zasiłek macierzyński

- Wypłacany przez ZUS
- Również dla prowadzących działalność gospodarczą (jeśli opłacają składki chorobowe)


📌 Co zrobić?

- Złożyć wniosek do ZUS (online przez [PUE ZUS](#))
- Przygotuj: PESEL dziecka, akt urodzenia, zaświadczenie z pracy (lub opłacone składki)



3. Świadczenia rodzinne

Świadczenie	Kwota	Gdzie złożyć?
Becikowe	1000 zł (jednorazowo)	w gminie/OPS lub online przez ePUAP
500+	800 zł/miesiąc	ZUS – tylko online
Rodzinny kapitał opiekuńczy	do 12 000 zł	ZUS – na dzieci 12–35 mż
Zasiłek opiekuńczy	80% pensji	ZUS – przy chorobie dziecka lub matki

 **Ważne:** becikowe i niektóre zasiłki są przyznawane po spełnieniu kryterium dochodowego. W razie wątpliwości skontaktuj się z OPS.



4. Jak się ubiegać o świadczenia?

- Przez konto PUE ZUS (www.zus.pl)
- Przez aplikację mZUS (na telefon)
- Przez ePUAP / Empatia.gov.pl (w przypadku świadczeń gminnych)
- W urzędzie – tylko w wyjątkowych sytuacjach

Przygotuj:

- PESEL dziecka
- akt urodzenia
- numer konta bankowego
- zaświadczenia o dochodach (jeśli wymagane)



5. Twoje prawo – warto zapamiętać

„Każda kobieta po porodzie ma prawo do bezpłatnej opieki położnej środowiskowej – nawet do 6 wizyt.” – Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 16 sierpnia 2018 r.

 **Notatki / pytania do poloznej:**
