

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

CENTRUM

Edukacji Społecznej

**Wszystko, co
warto
wiedzieć o ciąży**

Fakty, prawa, wsparcie i dobre decyzje bez
tabu

Kampania "Cięża bez tabu"



POZNAŃ 2026 | WYDANIE I

Strona redakcyjna

O PUBLIKACJI

E-book powstał w ramach kampanii "Ciąża bez tabu". Łączy informacje o codzienności ciąży, zdrowiu psychicznym, prawach pacjentki, prawach pracowniczych i formalnościach po porodzie. Publikacja ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady lekarskiej, położniczej, psychologicznej ani prawnej.

Tytuł

Wszystko, co warto wiedzieć o ciąży

Autorzy

- Magdalena Przybyło
- Daria Schevchenko
- Alicja Łoś
- Małgorzata Jankowska

Wydawca

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium
Centrum Edukacji Społecznej
Poznań 2026

Wydanie	I
Obowiązuje od	20.07.2026 r.
Stan informacji	18.07.2026 r.
Forma	publikacja elektroniczna, bezpłatna

Kontakt i serwisy

www.prawadlakobiet.pl | www.stopstygmatyzacji.pl

Bezpłatna infolinia Pro Civium: 800 201 211

[Facebook Pro Porady](#) | [Instagram Pro Porady](#)

© 2026 Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium. Przy dalszym udostępnianiu prosimy zachować publikację w całości i wskazać wydawcę.

Zanim zaczniesz

Ten e-book ma pomóc uporządkować pytania, odróżnić fakty od mitów i wskazać miejsca, w których można uzyskać profesjonalne wsparcie.

Jak korzystać z publikacji

- Traktuj ją jako przewodnik i punkt wyjścia do rozmowy z lekarzem, położną lub innym specjalistą.
- Zapisuj pytania przed wizytą. W stresie łatwo zapomnieć nawet o ważnych sprawach.
- Nie porównuj swojej ciąży z historią innej osoby. Ten sam objaw może mieć różne znaczenie w zależności od tygodnia ciąży i stanu zdrowia.
- Przy informacjach znalezionych w sieci sprawdzaj autora, datę publikacji i źródła.

W SYTUACJI NAGŁEJ

Jeśli występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, zadzwoń pod numer 112 albo zgłoś się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego lub izby przyjęć. Nie czekaj na odpowiedź z forum lub komunikatora.

Objawy, których nie należy ignorować

- krwawienie z dróg rodnych, odpływanie płynu lub silny, narastający ból brzucha;
- silny ból głowy, zaburzenia widzenia, drgawki, nagły obrzęk twarzy lub rąk;
- wysoka gorączka, duszność, ból w klatce piersiowej, omdlenie;
- wyraźne osłabienie lub brak ruchów dziecka po okresie, w którym ruchy były już regularnie odczuwane;
- uporczywe wymioty z objawami odwodnienia;
- myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub komuś innemu.

Zakres pilności zawsze zależy od sytuacji. Jeśli coś Cię niepokoi, skontaktuj się z osobą prowadzącą ciążę lub położną, nawet gdy objawu nie ma na tej liście.

Spis treści

I. Nie jesteś sama - gdzie szukać wsparcia?	5
II. Bliskość w ciąży - bez obaw i bez tabu	6
III. Ciąża bez filtrów - media społecznościowe a rzeczywistość	7
IV. Przesady kontra nauka	8
V. Emocje w ciąży - kiedy warto poprosić o pomoc?	9
VI. 10 mitów, które warto zostawić za sobą	10
VII. Twoje prawa i standard opieki okołoporodowej	11
VIII. Formalności krok po kroku	13
IX. Twoja wioska wsparcia	15
Na zakończenie	16
Źródła i przydatne strony	17

I. Nie jesteś sama - gdzie szukać wsparcia?

Najważniejsze źródła pomocy dla przyszłych mam i innych osób oczekujących dziecka

W ciąży nie musisz radzić sobie sama. Wsparcie może być medyczne, psychologiczne, prawne, materialne i społeczne. Dobrze jest wiedzieć wcześniej, gdzie szukać pomocy - zanim pojawi się kryzys.

Wsparcie medyczne w ramach NFZ

- Położna POZ - możesz ją wybrać, składając deklarację wyboru. Prowadzi edukację przedporodową, wspiera w porożu i podczas wizyt patronażowych, odpowiada na pytania dotyczące ciąży, porodu, karmienia i opieki nad noworodkiem.
- Lekarz lub położna prowadząca ciążę - monitoruje przebieg ciąży, ocenia czynniki ryzyka, zleca lub wykonuje badania i kieruje do opieki specjalistycznej, jeśli jest potrzebna.
- Edukacja przedporodowa lub szkoła rodzenia - przygotowuje do porodu, porożu, karmienia i pierwszych tygodni z dzieckiem. Wiele zajęć jest finansowanych publicznie lub organizowanych bezpłatnie przez samorządy i szpitale.

DOBRA PRAKTYKA

Wybierz położną POZ jeszcze w ciąży i zapisz w telefonie kontakt do poradni, izby przyjęć wybranego szpitala oraz osoby prowadzącej ciążę.

Wsparcie psychologiczne i kryzysowe

Ciąża może przynosić radość, ale także lęk, złość, zmęczenie, żal po utracie dotychczasowego stylu życia lub poczucie osamotnienia. Rozmowa ze specjalistą nie jest oznaką słabości.

- 800 70 2222 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Bezpłatnie, całodobowo, 7 dni w tygodniu. Dostępny jest także czat i kontakt e-mailowy.
- 116 123 - telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym. Bezpłatnie, anonimowo i całodobowo. Dostępne jest również wsparcie online na 116sos.pl.
- 800 108 108 - telefon wsparcia Fundacji Nagle Sami dla osób w żałobie i po stracie. Bezpłatnie i anonimowo, od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00.
- 800 120 002 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej "Niebieska Linia". Bezpłatnie i całodobowo.
- 112 - numer alarmowy w razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

Organizacje społeczne i pomoc lokalna

Organizacje pozarządowe oferują wsparcie psychologiczne, prawne, rzeczowe lub materialne. Część specjalizuje się w konkretnych sytuacjach, takich jak przemoc, kryzys finansowy lub strata ciąży. Sprawdź kwalifikacje osób udzielających pomocy, zasady poufności i profil organizacji.

Wsparcie rówieśnicze

Kontakt z innymi osobami na podobnym etapie życia może zmniejszać poczucie izolacji. Wsparcia szukaj w szkole rodzenia, grupach prowadzonych przez specjalistów i zaufanych społecznościach. Cudze doświadczenie nie zastępuje diagnozy ani porady medycznej.

II. Bliskość w ciąży - bez obaw i bez tabu

Bezpieczeństwo, komfort, libido i rozmowa bez presji

W zdrowej, niepowikłanej ciąży współżycie jest zwykle bezpieczne. Dziecko chronią błony płodowe, płyn owodniowy, mięsień macicy i zamknięta szyjka macicy. Jeśli osoba prowadząca ciążę nie zaleciła ograniczeń, bliskość może być częścią codzienności również w późniejszych miesiącach.

Co może się zdarzyć po współżyciu

- krótkotrwałe napinanie lub skurcze macicy po orgazmie;
- większa wrażliwość piersi i okolic intymnych;
- niewielkie plamienie wynikające z większego ukrwienia szyjki macicy.

Każde krwawienie w ciąży warto zgłosić lekarzowi lub położnej. Obfite krwawienie, silny ból, odpływanie płynu lub regularne bolesne skurcze wymagają pilnego kontaktu z pomocą medyczną.

Kiedy potrzebna jest ostrożność

Lekarz lub położna może zalecić czasowe ograniczenie współżycia, między innymi przy:

- łożysku przodującym lub niewyjaśnionym krwawieniu;
- odpłynięciu płynu owodniowego lub podejrzeniu pęknięcia błon płodowych;
- niewydolności szyjki macicy;
- zagrożeniu porodem przedwczesnym albo określonych powikłaniach ciąży mnogiej;
- innych przeciwwskazaniach wynikających z indywidualnego przebiegu ciąży.

Czy seks przyspiesza poród?

Nasienie zawiera prostaglandyny, a orgazm może wywołać skurcze macicy, jednak dowody na skuteczność współżycia jako metody wywoływania porodu są niejednoznaczne. Nie należy traktować go jako domowej procedury medycznej. Jeśli zbliża się termin porodu, decyzje dotyczące indukcji omawiaj z personelem medycznym.

Libido może się zmieniać

- W pierwszym trymestrze ochotę mogą zmniejszać nudności, zmęczenie, tkliwość piersi i lęk.
- W drugim trymestrze część osób odczuwa więcej energii i większe zainteresowanie seksem.
- W trzecim trymestrze dyskomfort, zmęczenie i rosnący brzuch mogą ponownie zmniejszyć ochotę.

Nie ma jednego prawidłowego poziomu libido w ciąży. Zgoda, komfort i możliwość zatrzymania kontaktu w każdej chwili są ważniejsze niż oczekiwania. Bliskość może oznaczać również rozmowę, przytulanie, masaż lub wspólny odpoczynek.

DOBRA PRAKTYKA

Zamiast zgadywać, zapytaj: "Czego dziś potrzebujesz?". To proste zdanie pomaga oddzielić czułość od presji i ułatwia rozmowę o granicach.

III. Cięża bez filtrów - media społecznościowe a rzeczywistość

Presja "idealnej ciąży", dezinformacja i wybór wiarygodnych źródeł

To, co widzisz w mediach społecznościowych, jest zwykle starannie wybranym fragmentem. Zdjęcie z dobrym światłem nie pokazuje nudności, obrzęków, bezsennej nocy, zaparć, hemoroidów, lęku ani konfliktów. "Idealna ciąża" z rolki nie jest pełnym obrazem czyjegoś życia.

Presja wyglądu

- Przyrost masy ciała jest naturalnym elementem ciąży. Jego prawidłowy zakres zależy od stanu zdrowia i masy ciała sprzed ciąży.
- Rozstępy, obrzęki oraz zmiany skóry i piersi są częste. Nie świadczą o zaniedbaniu.
- Każde ciało zmienia się inaczej. Porównywanie brzucha, wagi lub tempa powrotu do formy zwykle nie daje użytecznej informacji medycznej.

Sześć pytań do treści znalezionej w sieci

- 1. Kto jest autorem?** Sprawdź imię, nazwisko, kwalifikacje i odpowiedzialność zawodową.
- 2. Na czym opiera się informacja?** Rzetelny materiał wskazuje wytyczne, publikacje lub oficjalne źródła.
- 3. Kiedy został opublikowany?** Wiedza medyczna i przepisy zmieniają się. Data ma znaczenie.
- 4. Czy ktoś coś sprzedaje?** Obietnica "cudownego" suplementu lub szybkiego rozwiązania powinna zwiększyć ostrożność.
- 5. Czy treść gra na strachu?** Krzykliwy nagłówek i presja natychmiastowego zakupu to sygnały ostrzegawcze.
- 6. Czy to fakt, czy doświadczenie?** Historia jednej osoby może być prawdziwa, ale nie jest automatycznie poradą dla wszystkich.

Jak ograniczyć przeciążenie informacjami

- Wybierz 1-2 zaufane źródła zamiast śledzić kilkadziesiąt kont.
- Wycisz profile, po których czujesz lęk, wstyd lub presję porównywania.
- Zapisuj pytania i omawiaj je podczas wizyty, zamiast godzinami szukać diagnozy w internecie.
- Rób przerwy od mediów społecznościowych bez poczucia winy.

DOBRA PRAKTYKA

Jeśli post wywołał silny lęk, nie udostępniaj go od razu. Sprawdź tę samą informację na pacjent.gov.pl, gov.pl, stronie właściwego towarzystwa naukowego lub u osoby prowadzącej ciążę.

IV. Przesady kontra nauka

Rodzinne opowieści mogą być ciekawostką, ale nie powinny zastępować wiedzy medycznej

Ciąża od wieków była otoczona wierzeniami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Większość z nich jest nieszkodliwą częścią tradycji, dopóki nie wpływa na decyzje dotyczące zdrowia albo nie wywołuje niepotrzebnego lęku.

Najpopularniejsze przesady

- "Kształt brzucha pokazuje płeć dziecka" - kształt zależy między innymi od budowy ciała, napięcia mięśni, ułożenia dziecka i liczby przebytych ciąż.
- "Kupowanie wyprawki przed porodem przynosi pecha" - nie ma na to dowodów. Czas przygotowań można dopasować do samopoczucia, sytuacji rodzinnej i własnych potrzeb.
- "Podnoszenie rąk powoduje owinięcie pępowiny" - pozycja rąk osoby ciężarnej nie decyduje o ułożeniu pępowiny.
- "Silny przestрах powoduje znamię u dziecka" - emocje nie tworzą znamion na skórze dziecka.
- "Nie wolno obcinać włosów" - strzyżenie nie osłabia osoby ciężarnej ani dziecka.
- "Zgaga oznacza bujną czuprynę" - istnieją obserwacje wskazujące na możliwy związek hormonalny, ale zgaga nie pozwala przewidzieć ilości włosów u dziecka.
- "Niespełniona zachcianka szkodzi dziecku" - zachcianki są częste, lecz ich niespełnienie nie pozostawia śladu na dziecku.
- "Patrzenie na coś nieprzyjemnego wpływa na wygląd dziecka" - nie ma takiego mechanizmu biologicznego.

DOBRA PRAKTYKA

Na rodzinny przesąd można odpowiedzieć spokojnie: "Dziękuję za troskę. W kwestiach zdrowia kieruję się zaleceniami lekarza i położnej".

V. Emocje w ciąży - kiedy warto poprosić o pomoc?

Lęk, stres, wahania nastroju i zdrowie psychiczne przyszłych rodziców

Ciąża to czas zmian fizycznych, relacyjnych, zawodowych i finansowych. Radość może współistnieć z lękiem, złością, ambiwalencją albo smutkiem. Nie trzeba czuć się szczęśliwą przez cały czas, aby być dobrą matką.

Emocje, które mogą się pojawić

- radość i ekscytacja związane z oczekiwaniem na dziecko;
- lęk o zdrowie dziecka, poród lub własne bezpieczeństwo;
- stres związany z pracą, mieszkaniem lub finansami;
- drażliwość, płaczliwość i wahania nastroju;
- poczucie utraty kontroli, samotności lub przytłoczenia;
- ambiwalencja, czyli jednocześnie przeżywanie sprzecznych uczuć.

Kiedy skonsultować się ze specjalistą

Poszukaj pomocy, gdy objawy utrzymują się, nasilają albo utrudniają codzienne funkcjonowanie, w szczególności gdy:

- smutek, pustka lub lęk trwają przez większość dnia;
- nie odczuwasz przyjemności z czynności, które wcześniej były ważne;
- masz nasilone problemy ze snem lub apetytem, których nie wyjaśniają wyłącznie dolegliwości ciążowe;
- stale czujesz się bezradna, winna lub przeciążona;
- napady lęku, natrętne myśli lub unikanie zaczynają kierować Twoim życiem;
- pojawiają się myśli o śmierci, samookaleczeniu lub skrzywdzeniu innej osoby.

PILNA POMOC

Jeśli pojawiają się myśli lub zamiar zrobienia krzywdy sobie albo komuś innemu, nie zostawaj sama. Zadzwoń pod 112, 800 70 2222 lub 116 123 i skontaktuj się z bliską osobą.

Partner lub partnerka także może potrzebować wsparcia

Oczekiwanie na dziecko wpływa na całą rodzinę. U partnera lub partnerki również mogą pojawić się obniżony nastrój, lęk, poczucie bezradności albo trudność w odnalezieniu się w nowej roli. Zdrowie psychiczne każdego z rodziców ma znaczenie.

Prosty plan działania

- Powiedz jednej zaufanej osobie, że potrzebujesz wsparcia.
- Umów konsultację z położną, lekarzem, psychologiem lub psychiatrą.
- Ustal, kto pomoże Ci w jednej konkretnej codziennej sprawie.

VI. 10 mitów, które warto zostawić za sobą

Krótko, konkretnie i bez straszenia

1 MIT	W ciąży trzeba jeść za dwoje Zapotrzebowanie na energię wzrasta stopniowo, ale nie dwukrotnie. Liczy się jakość, różnorodność i bezpieczeństwo żywności. Indywidualne zalecenia warto omówić z lekarzem lub dietetykiem.
2 FAKT	Kwas foliowy jest ważny przed ciążą i w jej trakcie Kwas foliowy wspiera prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka. Rodzaj i dawkę suplementacji należy ustalić z lekarzem, zwłaszcza przy chorobach przewlekłych lub przyjmowaniu leków.
3 MIT	Aktywność fizyczna zawsze szkodzi dziecku W niepowikłanej ciąży umiarkowana aktywność jest zwykle zalecana. Rodzaj ćwiczeń trzeba dopasować do kondycji, przebiegu ciąży i zaleceń osoby prowadzącej.
4 CZĘŚCIOWO	Każde sushi jest zakazane Należy unikać surowych ryb, surowych owoców morza i produktów o niepewnym przechowywaniu. Można wybrać wersję z dokładnie ugotowanymi lub upieczonymi składnikami albo wersję wegetariańską przygotowaną higienicznie.
5 MIT	W ciąży nie można współżyć W prawidłowo przebiegającej ciąży współżycie jest zwykle bezpieczne. Ograniczenia mogą wynikać z konkretnych powikłań lub zaleceń medycznych.
6 MIT	Badanie USG wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie USG wykorzystuje fale ultradźwiękowe, a nie promieniowanie jonizujące. Badania wykonuje się zgodnie ze wskazaniami i standardem opieki.
7 MIT	Każda ciąża oznacza utratę zębów Zmiany hormonalne mogą zwiększać podatność dziąseł na stan zapalny. Regularna higiena i kontrola stomatologiczna pomagają ograniczać ryzyko problemów.
8 MIT	Mała ilość alkoholu w ciąży jest bezpieczna Nie ustalono bezpiecznej dawki ani bezpiecznego momentu spożywania alkoholu w ciąży. Najbezpieczniej jest całkowita abstynencja.
9 MIT	W ciąży nie należy zapinać pasów Pasy chronią osobę ciężarną i dziecko. Pas biodrowy prowadzi nisko pod brzuchem, na biodrach, a pas barkowy między piersiami i obok brzucha.
10 MIT	Zwykła kąpiel w wannie powoduje poronienie Kąpiel jest zwykle bezpieczna. Należy unikać przegrzania, bardzo gorącej wody i sytuacji zwiększających ryzyko zasnębienia lub upadku.

VII. Twoje prawa i standard opieki okołoporodowej

Co zmieniło się 7 maja 2026 r. i czego możesz oczekiwać od placówki

Od 7 maja 2026 r. obowiązuje zaktualizowany standard organizacyjny opieki okołoporodowej. Dotyczy wszystkich podmiotów udzielających świadczeń w tym zakresie. Jego celem jest bezpieczeństwo, poszanowanie praw pacjentki, podmiotowe traktowanie oraz ograniczanie interwencji do sytuacji, w których są uzasadnione.

1. Opieka w ciąży

- Masz prawo do informacji o badaniach profilaktycznych, laboratoryjnych i USG odpowiednich dla etapu ciąży.
- Osoba prowadząca opiekę powinna oceniać czynniki ryzyka, a w razie potrzeby skierować Cię do właściwego poziomu opieki.
- Masz prawo do edukacji przedporodowej dotyczącej porodu, położa, karmienia i opieki nad noworodkiem.
- Możesz przygotować plan porodu i omówić go z personelem. Plan nie jest gwarancją konkretnego przebiegu porodu, ale powinien być uwzględniany w zakresie, w jakim pozwala na to sytuacja medyczna.

2. Poród - szacunek, zgoda i łagodzenie bólu

- Masz prawo do informacji, prywatności, intymności i życzliwego traktowania.
- Każda procedura wymaga wyjaśnienia i - poza szczególnymi sytuacjami określonymi prawem - świadomej zgody pacjentki.
- Jeśli stan zdrowia pozwala, możesz się poruszać, wybierać pozycje, korzystać z prysznica, piłki i innych nefarmakologicznych metod łagodzenia bólu.
- Placówka powinna informować o dostępnych metodach farmakologicznych. Dostępność konkretnej metody może zależeć od wskazań, przeciwwskazań i organizacji oddziału.
- Nacięcie krocza, indukcja porodu, ciągłe KTG i cięcie cesarskie nie powinny być stosowane rutynowo bez uzasadnienia medycznego.

3. Pierwsze chwile po porodzie

- Jeśli stan matki i dziecka na to pozwala, bezpośredni i nieprzerwany kontakt "skóra do skóry" powinien trwać co najmniej dwie godziny.
- Zdrowy noworodek powinien przebywać z matką w systemie rooming-in, a badania i czynności pielęgnacyjne powinny odbywać się z poszanowaniem prawa do informacji i zgody.
- Personel powinien udzielić wsparcia w rozpoczęciu i kontynuowaniu karmienia. Dokarmianie lub podanie smoczka nie powinno odbywać się rutynowo bez wskazań albo decyzji rodzica po uzyskaniu informacji.

4. Położ i opieka po powrocie do domu

Po wypisie opiekę nad matką i dzieckiem wspiera położna POZ. Standard przewiduje co najmniej cztery wizyty patronażowe. Położna ocenia stan zdrowia, wspiera karmienie i pielęgnację noworodka oraz zwraca uwagę na samopoczucie psychiczne kobiety.

5. Sytuacje szczególne

W przypadku poronienia, martwego urodzenia, ciężkiej choroby dziecka lub rozpoznania wady letalnej placówka powinna zapewnić szczególną ochronę prywatności, jasną informację i dostęp do wsparcia. Opieka powinna uwzględniać również potrzeby osób z niepełnosprawnościami, trudnościami komunikacyjnymi i innymi szczególnymi potrzebami.

MASZ PRAWO PYTAĆ

Poproś personel o wyjaśnienie celu, korzyści, ryzyka i alternatyw proponowanej procedury. Możesz także poprosić o odnotowanie swoich pytań lub sprzeciwu w dokumentacji medycznej.

Gdy uważasz, że Twoje prawa naruszono

- 1. Poproś o rozmowę z personelem lub osobą kierującą oddziałem.** Część problemów można wyjaśnić od razu, zwłaszcza gdy wynikają z nieporozumienia lub braku informacji.
- 2. Zabezpiecz dokumentację.** Masz prawo do dostępu do swojej dokumentacji medycznej.
- 3. Złóż skargę lub wniosek.** Możesz zwrócić się do kierownika placówki, Rzecznika Praw Pacjenta albo właściwego oddziału NFZ. Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590.

VIII. Formalności krok po kroku

Praca, urlopy, świadczenia i dokumenty po narodzinach dziecka

Przepisy i kwoty świadczeń mogą się zmieniać. Poniższe informacje odpowiadają stanowi na 18 lipca 2026 r. Przed złożeniem wniosku sprawdź aktualne zasady na gov.pl, zus.pl lub w urzędzie właściwym dla Twojej sytuacji.

Ciąża a praca

- Pracownica w ciąży korzysta ze szczególnej ochrony trwałości stosunku pracy. Ochrona ma wyjątki, dlatego przy nietypowej umowie lub sporze warto skonsultować się z Państwową Inspekcją Pracy albo prawnikiem.
- Umowa na czas określony lub okres próbny przekraczający miesiąc, która miałaby się rozwiązać po upływie trzeciego miesiąca ciąży, co do zasady przedłuża się do dnia porodu. Zasada nie obejmuje między innymi umowy na zastępstwo i części przypadków pracy tymczasowej.
- W czasie niezdolności do pracy przypadającej w ciąży wynagrodzenie chorobowe lub zasiłek wynosi co do zasady 100% podstawy wymiaru, a okres zasiłkowy może wynosić do 270 dni.
- Pracownicy w ciąży nie wolno zatrudniać w porze nocnej ani w godzinach nadliczbowych. Delegowanie poza stałe miejsce pracy wymaga jej zgody.
- Przy monitorze ekranowym praca może trwać do 8 godzin na dobę, ale jednorazowo nie dłużej niż 50 minut. Po każdych 50 minutach przysługuje co najmniej 10 minut przerwy wliczanej do czasu pracy.
- Na badania związane z ciążą, których nie można wykonać poza godzinami pracy, pracodawca powinien udzielić zwolnienia z zachowaniem prawa do wynagrodzenia.

Urlopy po porodzie - przy urodzeniu jednego dziecka

- Urlop macierzyński wynosi 20 tygodni. Po porodzie matka wykorzystuje co najmniej 14 tygodni, a pozostałą część może w określonych warunkach przekazać ojcu wychowującemu dziecko.
- Urlop rodzicielski wynosi łącznie do 41 tygodni. Każdemu z rodziców-pracowników przysługuje wyłączone prawo do 9 tygodni, którego nie można przenieść na drugiego rodzica.
- Urlop ojcowski wynosi 2 tygodnie i można go wykorzystać do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia.
- Przy pełnym etacie osoba karmiąca piersią ma zwykle prawo do dwóch płatnych przerw po 30 minut, które mogą być udzielone łącznie.
- W przypadku wcześniactwa lub hospitalizacji noworodka może przysługiwać uzupełniający urlop macierzyński. Jego długość zależy od tygodnia ciąży, masy urodzeniowej i czasu pobytu dziecka w szpitalu.

Zasiłek macierzyński

- Jeśli odpowiedni wniosek obejmujący pełny okres zostanie złożony w ciągu 21 dni po porodzie, zasiłek może być wypłacany w wariantcie uśrednionym - 81,5% podstawy za okres urlopu macierzyńskiego i przysługującej danej osobie części urlopu rodzicielskiego.
- Bez wniosku o wariant uśredniony zasiłek wynosi co do zasady 100% podstawy za okres urlopu macierzyńskiego i 70% za okres urlopu rodzicielskiego.
- Za 9 tygodni urlopu rodzicielskiego przysługujących wyłącznie drugiemu rodzicowi zasiłek wynosi co do zasady 70% podstawy.

Najważniejsze świadczenia

- "Becikowe" - jednorazowa zapomoga w wysokości 1000 zł, zależna między innymi od kryterium dochodowego i pozostawania pod opieką medyczną najpóźniej od 10. tygodnia ciąży, z wyjątkami przewidzianymi w przepisach.
- Świadczenie rodzicielskie, nazywane "kosiniakowym" - 1000 zł miesięcznie, między innymi dla osób, które nie mają prawa do zasiłku macierzyńskiego. Przy jednym dziecku jest wypłacane przez 52 tygodnie.
- 800+ - świadczenie na dziecko do 18. roku życia. Wniosek składa się elektronicznie do ZUS. Złożenie go w ciągu 3 miesięcy od urodzenia pozwala otrzymać świadczenie od dnia narodzin, z uwzględnieniem zasad szczególnych dotyczących niektórych grup cudzoziemców.

Formalności po porodzie - lista kontrolna

- 1. Zgłoszenie urodzenia w USC - 21 dni.** Można je złożyć online. Urząd sporządza akt urodzenia, nadaje PESEL i dokonuje zameldowania, jeśli są ku temu podstawy.
- 2. Uznanie ojcostwa.** Jeśli rodzice nie są małżeństwem, oświadczenia można złożyć w USC także przed porodem.
- 3. Zgłoszenie dziecka do ubezpieczenia zdrowotnego.** Rodzic zgłasza dziecko jako członka rodziny za pośrednictwem swojego płatnika składek, na przykład pracodawcy. Termin wynosi 7 dni od powstania obowiązku zgłoszenia. Brak zgłoszenia nie odbiera dziecku prawa do świadczeń, ale formalność należy uzupełnić.
- 4. Wniosek o 800+ i inne świadczenia.** Sprawdź terminy, wymagane załączniki i właściwy organ. Nie wszystkie świadczenia są przyznawane automatycznie.
- 5. Wybór pediatry i położnej POZ.** Złóż deklaracje wyboru i ustal termin pierwszej wizyty patronażowej.

Po stracie ciąży

Od 6 sierpnia 2025 r. dostęp do części uprawnień został uproszczony. Skrócony urlop macierzyński, zasiłek macierzyński oraz zasiłek pogrzebowy mogą być przyznane na podstawie zaświadczenia o martwym urodzeniu wystawionego przez uprawnionego lekarza lub położną - niezależnie od czasu trwania ciąży i bez konieczności określania płci dziecka.

- Skrócony urlop macierzyński po martwym urodzeniu wynosi 8 tygodni, nie krócej jednak niż 7 dni od dnia zgonu dziecka.
- Rodzice mają prawo zdecydować o pochówku. Zasady dokumentowania i świadczeń zależą od tego, jakie dokumenty zostały wystawione w danej sytuacji.
- Placówka powinna zapewnić poszanowanie intymności, spokojne przekazanie informacji i możliwość uzyskania wsparcia psychologicznego.

WAŻNA ZMIANA

Badanie genetyczne wyłącznie w celu ustalenia płci nie jest już warunkiem uzyskania skróconego urlopu macierzyńskiego lub zasiłku pogrzebowego po stracie ciąży.

IX. Twoja wioska wsparcia

Jak stworzyć zaplecze, które pomaga przed porodem i po narodzinach dziecka

Powiedzenie "potrzeba całej wioski, by wychować dziecko" przypomina, że rodzicielstwo nie musi być zadaniem wykonywanym w izolacji. Współczesna rodzina bywa niewielka i rozproszona, dlatego sieć wsparcia często trzeba zbudować świadomie.

Cztery kręgi wsparcia

- 1. Najbliższe osoby.** Partner lub partnerka, rodzina, przyjaciele i sąsiedzi, którzy mogą pomóc praktycznie lub emocjonalnie.
- 2. Osoby na podobnym etapie.** Znajomości ze szkoły rodzenia, zajęć dla ciężarnych, grup rodziców albo lokalnych spacerów.
- 3. Specjaliści.** Położna, lekarz, psycholog, fizjoterapeuta uroginekologiczny, doradca laktacyjny lub pracownik socjalny - zależnie od potrzeb.
- 4. Instytucje i organizacje.** Przychodnia, szpital, ośrodek pomocy społecznej, organizacje pozarządowe i lokalne centra wsparcia rodziny.

Proś o konkretną pomoc

Ogólne "daj znać, gdybyś czegoś potrzebowała" bywa trudne do wykorzystania. Łatwiej odpowiedzieć na konkretną propozycję:

- "Czy możesz zrobić zakupy w środę?"
- "Czy możesz pojechać ze mną na wizytę?"
- "Czy przez godzinę pospacerujesz z dzieckiem, żebym mogła odpocząć?"
- "Czy możesz ugotować jeden obiad i zostawić go w lodówce?"

Bezpieczeństwo w grupach internetowych

- Nie publikuj dokumentacji medycznej z widocznymi danymi osobowymi.
- Nie przyjmuj zaleceń dotyczących leków lub suplementów od anonimowych osób.
- Zwracaj uwagę na moderację grupy i sposób reagowania na przemoc, wyśmiewanie lub dezinformację.
- Jeśli relacja online ma przenieść się do świata offline, wybierz publiczne miejsce i poinformuj bliską osobę.

Nie możesz znaleźć wioski? Zaczniј od jednej osoby

Wioska nie musi być duża. Może zacząć się od wspólnego spaceru, rozmowy po zajęciach albo wymiany numerów z jedną osobą, przy której czujesz się bezpiecznie. Sieć wsparcia buduje się stopniowo - przez regularność, wzajemność i szacunek dla granic.

ĆWICZENIE

Zapisz trzy nazwiska: osoba do rozmowy, osoba do pomocy praktycznej i specjalista, do którego możesz zadzwonić. Obok wpisz konkretny numer telefonu. To początek Twojej wioski.

Na zakończenie

Rzetelna wiedza nie odbiera ciąży wyjątkowości - daje więcej spokoju i wpływu

Ciąża może być jednocześnie ważna, zwyczajna, piękna, trudna, wyczekiwana albo zaskakująca. Nie ma jednego poprawnego sposobu jej przeżywania. Masz prawo pytać, zmieniać zdanie, prosić o wyjaśnienie i szukać wsparcia.

Mamy nadzieję, że ten e-book pomoże Ci oddzielić fakty od mitów, przygotować pytania do specjalistów i lepiej rozumieć swoje prawa. Jeśli cokolwiek Cię niepokoi, skonsultuj się z lekarzem lub położną. Informacja z internetu - także ta zawarta w publikacji - nie zastępuje badania i indywidualnej oceny sytuacji.

NAJWAŻNIEJSZA MYŚL

Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu. Wystarczy, że wiesz, gdzie szukać sprawdzonej informacji i do kogo zwrócić się po pomoc.

E-book powstał w ramach kampanii "Ciąża bez tabu", której celem jest obalanie mitów, dostarczanie sprawdzonych informacji i wspieranie przyszłych rodziców w podejmowaniu świadomych decyzji.

Źródła i przydatne strony

Materiały wykorzystane przy redakcji i aktualizacji publikacji

Dostęp do stron: 18.07.2026 r. Ze względu na możliwe zmiany przepisów, godzin działania infolinii i zasad świadczeń zawsze sprawdź aktualny komunikat instytucji.

- 1. Ministerstwo Zdrowia - Standardy opieki okołoporodowej**
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standardy-opieki-okoloporodowej>
- 2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 23.10.2025 r., Dz.U. 2025 poz. 1525**
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20250001525>
- 3. Pacjent.gov.pl - Ciąża i opieka okołoporodowa**
<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/ciaza-i-opieka-okoloporodowa>
- 4. Pacjent.gov.pl - Ciąża - co powinno Cię niepokoić**
<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/ciaza-co-powinno-cie-niepokoic>
- 5. Pacjent.gov.pl - Jedzenie w ciąży i podczas laktacji**
<https://pacjent.gov.pl/diety/jedzenie-w-ciazy-i-podczas-laktacji>
- 6. Państwowa Inspekcja Pracy - informator o prawach kobiet w ciąży**
<https://www.pip.gov.pl/files/126/Dla-pracownikow/595/PrawoPracy-InforKobCiaza-wyd3-Intern.pdf>
- 7. ZUS - okres urlopu macierzyńskiego**
<https://www.zus.pl/swiadczenia/zasilki/zasilek-macierzynski/prawo-do-zasilku-i-okres-przysluguwania/za-okres-urlopu-macierzynskiego-albo-urlopu-na-warunkach-urlopu-macierzynskiego>
- 8. ZUS - okres urlopu rodzicielskiego**
<https://www.zus.pl/swiadczenia/zasilki/zasilek-macierzynski/prawo-do-zasilku-i-okres-przysluguwania/za-okres-dodatkowego-urlopu-rodzicielskiego>
- 9. ZUS - świadczenie wychowawcze 800+**
<https://www.zus.pl/swiadczenia/swiadczenia-dla-rodzin/swiadczenie-wychowawcze-800-plus>
- 10. Gov.pl - Zgłoś urodzenie dziecka**
<https://www.gov.pl/web/gov/zglos-urodzenie-dziecka>
- 11. Ministerstwo Rodziny - świadczenia po stracie ciąży od 6.08.2025 r.**
<https://www.gov.pl/web/rodzina/od-dzis-nowe-przepisy-ulatwiajace-dostep-do-swadczen-po-stracie-ciazy>
- 12. Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**
<https://centrumwsparcia.pl>
- 13. NASK - telefon 116 123 i platforma 116sos.pl**
<https://www.nask.pl/projekty/czlowiek-w-kryzysie-platforma-wiedzy-i-komunikacji-2>
- 14. Fundacja Nagle Sami - telefon 800 108 108**
<https://naglesami.org.pl/telefon-wsparcia/800-108-108-telefon-wsparcia-dla-osob-w-zalobie-i-po-stracie/>
- 15. Niebieska Linia - kontakt**
<https://niebieska.info/kontakt/>
- 16. ACOG - Exercise During Pregnancy**
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>
- 17. ACOG - Car Safety for Pregnant Women, Babies, and Children**
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/car-safety-for-pregnant-women-babies-and-children>

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

CENTRUM

Edukacji Społecznej



Bezpłatna infolinia Pro Civium: 800 201 211

www.prawadlakobiet.pl | www.stopstygmatyzacji.pl

[Facebook Pro Porady](#) | [Instagram Pro Porady](#)

Publikacja przedstawia informacje ogólne według stanu na 18.07.2026 r.
Nie zastępuje diagnozy, indywidualnego zalecenia medycznego ani porady prawnej.