



urlop macierzyński

urlop rodzicielski

urlop ojcowski

uzupełniający
urlop macierzyński

urlop wychowawczy

prawo do świadczeń
po utracie ciąży

zwolnienie od pracy
(dziecko do 14 lat)

ograniczenia dotyczące
pracy (dzieci do 8 lat)

ochrona zatrudnienia

przerwy
na karmienie piersią

poznaj uprawnienia pracującego rodzica w związku z opieką nad dzieckiem.

Łączenie ambicji zawodowych z życiem rodzinnym to jedno z największych wyzwań współczesnego rodzica. Polskie prawo pracy dynamicznie się zmienia, oferując coraz szerszy pakiet wsparcia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Niezależnie od tego, czy spodziewasz się dziecka, czy już wychowujesz malucha, warto znać swoje przywileje – od wydłużonych urlopów rodzicielskich aż po uprawnienia dla ojców. Zebraliśmy dla Ciebie w jednym miejscu kluczowe terminy, wymiary urlopów i zasady ochrony zatrudnienia, a Ty możesz skupić się na tym, co najważniejsze – celebracji radosnych chwil z Twoim dzieckiem. Dzięki przejrzystym informacjom zyskasz pewność, że nie ominą Cię żadne należne świadczenia, a wszelkie formalności staną się proste i zrozumiałe. Pozwól nam przeprowadzić Cię przez meandry przepisów, abyś z pełnym spokojem ducha mógł budować bezpieczną przyszłość swojej rodziny.

urlop macierzyński

co to za uprawnienie?

Prawo pracownicy (lub pracownika, który przejmie część urlopu) do opieki nad dzieckiem. Urlop rozpoczyna się co do zasady¹ w dniu porodu i [matka ma obowiązek wykorzystać 14 tygodni](#). Może natomiast zrezygnować z pozostałej części urlopu i wrócić do pracy, a ojciec może wykorzystać ten czas (przy jednym dziecku może to być maksymalnie 6 tygodni urlopu).

dodatkowe informacje

Łączny wymiar urlopu (także przy ciąży mnogiej):

- 20 tygodni (jedno dziecko)
- 31 tygodni (bliźnięta)
- 33 tygodnie (trojaczki)
- 35 tygodni (czworo dzieci)
- 37 tygodni (pięcioraczki i więcej)

 [KODEKS PRACY, ART. 180 I KOLEJNE](#)

urlop rodzicielski

co to za uprawnienie?

Przysługuje rodzicom po urlopie macierzyńskim (całkowity wymiar zależy od liczby dzieci), jest płatny² (w ramach zasiłku macierzyńskiego) urlopem przeznaczonym dla obojga rodziców do opieki nad dzieckiem, a jego wymiar zależy od liczby dzieci urodzonych podczas porodu. Łączny wymiar urlopu przysługuje obojgu rodzicom i może być przez nich dzielony.

dodatkowe informacje

Wymiar:

- 41 tygodni (jedno dziecko)
- 43 tygodnie (dwoje dzieci lub więcej)

Prawo do urlopu:

- Przysługuje matce i ojcu dziecka
- Drugi rodzic (najczęściej ojciec dziecka ma prawo do 9 tygodni urlopu, których nie może przekazać pierwszemu rodzicowi)
- Ojciec może skorzystać z urlopu, nawet jeśli matka nie pracuje
- Urlop rodzicielski należy wykorzystać maksymalnie do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 lat

 [KODEKS PRACY, ART. 182 Z PÓŹNIEJSZYMI ZMIANAMI](#)

urlop ojcowski

co to za uprawnienie?

Ojcu dziecka przysługuje w wymiarze do 2 tygodni; może być wykorzystany jednorazowo lub dwóch częściach. W tym czasie ojcu przysługuje ochrona zatrudnienia. Ma prawo do wykorzystania urlopu do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia.

dodatkowe informacje

Urlop płatny 100% podstawy wymiaru zasiłku. Pracodawca nie może go odmówić, o ile został złożony z odpowiednim wyprzedzeniem, tj. co najmniej 7 dni przed planowanym wykorzystaniem. Do wniosku o urlop ojcowski należy załączyć akt urodzenia dziecka.

¹ Pracownica może rozpocząć urlop macierzyński przed porodem (szczegóły określone są w [Kodeksie pracy](#))

² Urlop jest płatny i w jego ramach przysługuje zasiłek macierzyński. Wysokość zasiłku można obliczyć na dwa sposoby: albo 81,5% podstawy wymiaru zasiłku za cały okres urlopu, albo 100% za urlop macierzyński i 70% za urlop rodzicielski.

uzupełniający urlop macierzyński

co to za uprawnienie?

Dla rodziców dzieci urodzonych przedwcześnie lub dzieci urodzonych w terminie i wymagających dłuższej hospitalizacji. Za ten okres przysługuje zasiłek, który wypłacany jest w wysokości 100% podstawy wymiaru zasiłku. Szczegółowe warunki korzystania z urlopu znajdziesz w [Kodeksie pracy](#), na stronach [Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej](#), oraz [Zakładu Ubezpieczeń Społecznych](#).

dodatkowe informacje

Wymiar

- do 15 tygodni: w przypadku urodzenia wcześniaka, czyli dziecka urodzonego przed 28. tygodniem ciąży lub z masą urodzeniową do 1000 g
- do 8 tygodni: w pozostałych przypadkach, w zależności od okresu hospitalizacji dziecka

Wymiar urlopu odpowiada liczbie dni (zaokrąglanych do pełnych tygodni), przez które dziecko przebywało w szpitalu.

urlop wychowawczy

co to za uprawnienie?

Dodatkowe prawo do opieki nad dzieckiem: maksymalnie 36 miesięcy; może być dzielony i wykorzystany w częściach, szczególne warunki określa [Kodeks pracy](#).

dodatkowe informacje

[Urlop jest nieodpłatny](#); zapewnia jednak ochronę pracy i możliwość powrotu na stanowisko.

 [KODEKS PRACY, ART. 186 I KOLEJNE](#)

prawo do świadczeń po utracie ciąży

co to za uprawnienie?

Skrócony urlop macierzyński:

- Kobieta ma prawo do 8-tygodniowego urlopu macierzyńskiego, bez względu na to, w którym tygodniu ciąży doszło do poronienia lub martwego urodzenia.

Zasiłek macierzyński:

- Za okres skróconego urlopu macierzyńskiego przysługuje zasiłek macierzyński.

dodatkowe informacje

Do pracodawcy należy złożyć wniosek o urlop macierzyński wraz z zaświadczeniem o martwym urodzeniu, wystawionym przez lekarza lub położną. Nie ma konieczności przedstawienia aktu urodzenia dziecka.

[Urlop okolicznościowy dla ojca](#): Ojciec ma prawo do 2 dni urlopu okolicznościowego z tytułu śmierci dziecka. Wymaga to przedstawienia aktu urodzenia z adnotacją o martwym urodzeniu.

zwolnienie od pracy (dziecko do 14 lat)

co to za uprawnienie?

Matka [albo](#) ojciec mają prawo skorzystać z 2 dni (lub 16 godzin) płatnego zwolnienia z pracy do opieki nad zdrowym dzieckiem z zachowaniem prawa do wynagrodzenia za ten okres.

dodatkowe informacje

Konieczne jest oświadczenie rodzica o sposobie w jakim chcą w danym roku kalendarzowym skorzystać z uprawnienia (dni czy godziny).

ograniczenia dotyczące pracy (dzieci do 8 lat)

co to za uprawnienie?

Pracodawca nie może **bez zgody** rodzica zatrudniać go w godzinach nadliczbowych, w porze nocnej, w przerywanym systemie czasu pracy ani delegować poza stałe miejsce pracy.

dodatkowe informacje

Pracownik może zrezygnować z uprawnień poprzez wyrażenie zgody na pracę we wskazanych warunkach.

ochrona zatrudnienia

co to za uprawnienie?

Pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać umowy o pracę w okresie ciąży i w okresie urlopu macierzyńskiego/rodzicielskiego (z określonymi wyjątkami przewidzianymi w Kodeksie pracy).

dodatkowe informacje

Po powrocie z urlopu pracownik ma prawo do przywrócenia na dotychczasowe lub równorzędne stanowisko

przerwy na karmienie piersią

co to za uprawnienie?

Pracownica karmiąca piersią ma prawo do 2 półgodzinnych przerw (wliczanych do czasu pracy); przy karmieniu więcej niż jednego dziecka – pracownica ma prawo do dwóch przerw po (45 min).

dodatkowe informacje

Zasady zależą też od dobowego wymiaru czasu pracy.

gdzie szukać wzorów wniosków i szczegółowych informacji praktycznych?

- 🌐 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – oficjalne wyjaśnienia dotyczące urlopów (macierzyńskiego, rodzicielskiego, ojcowskiego) i zmian w przepisach.
- 🌐 Zakład Ubezpieczeń Społecznych – formularze (np. ZUS ZAM, Z-3), lista dokumentów oraz komunikaty dotyczące nowości (np. świadczenia po utracie ciąży).
- 🌐 Państwowa Inspekcja Pracy – praktyczne interpretacje przepisów oraz pytania i odpowiedzi dla pracodawców i pracowników.
- 🌐 Internetowy System Aktów Prawnych / Dziennik Ustaw – teksty jednolite Kodeksu pracy i tzw. ustawy zasiłkowej.