



Beste collega,

Je bent zwanger en werkt in loondienst. Daarom krijg je deze informatiebrief. Hierin lees je wat je rechten en plichten zijn als werknemer van [_____]. Je leest ook wat je van je werkgever mag verwachten tijdens je zwangerschap en de periode daarna.

De lege velden in deze brief kunnen ingevuld worden door de werkgever en de werknemer.

1. Zwangerschapsverlof en bevallingsverlof

Als je in loondienst werkt, heb je in ieder geval recht op 16 weken zwangerschapsverlof. Het zwangerschapsverlof begint 6 tot 4 weken voor je uitgerekende datum (de flexibiliseringsperiode). De precieze begindatum van je verlof mag je zelf bepalen. Eén dag na de bevalling gaat het zwangerschapsverlof over in het bevallingsverlof. Het bevallingsverlof duurt 10 tot 12 weken.

Op de site van het UWV vind je een [rekenhulp](#) waarmee je de begin- en einddatum van je verlof kunt uitrekenen. *Of gebruik de zoekterm 'rekenhulp zwangerschapsverlof UWV'.*

In sommige gevallen heb je recht op langer dan 16 weken verlof. Bijvoorbeeld:

- Je bent zwanger van een tweeling of meerling.
- Je baby is geboren na de uitgerekende datum.
- Je baby ligt langer dan 7 dagen in het ziekenhuis.

Meer weten? Op de website van Rijksoverheid vind je [uitgebreide informatie over het zwangerschaps- en bevallingsverlof](#). *Of gebruik de zoekterm 'zwangerschapsverlof Rijksoverheid'.*

Gespreid opnemen van het bevallingsverlof

Het zwangerschapsverlof en de eerste 6 weken van het bevallingsverlof neem je achter elkaar op. De rest van het bevallingsverlof kun je in één keer opnemen, of je kunt de uren gespreid opnemen. Op deze manier kun je bijvoorbeeld je werkuren geleidelijk opbouwen. Wil je een deel van het bevallingsverlof gespreid opnemen? Geef dat dan op tijd aan, uiterlijk 3 weken na het ingaan van het bevallingsverlof. En neem alle resterende verlofuren binnen 30 weken op.

2. Aanvraag zwangerschapsverlof

Je vraagt het zwangerschapsverlof aan bij de werkgever, bijvoorbeeld via je leidinggevende of de HR-afdeling. Doe dit uiterlijk 3 weken voor de begindatum van het verlof. Dat is tenminste 7 weken voor de uitgerekende bevallingsdatum. De werkgever heeft ook een zwangerschapsverklaring nodig van je arts of verloskundige, waarop de uitgerekende datum staat.

Zwangerschap en geboorte

Rechten en plichten voor werknemers

3. Doorbetaling van het loon

Tijdens je verlof wordt je loon doorbetaald door de werkgever. Hiervoor vraagt de werkgever een zwangerschaps- en bevallingsuitkering voor je aan bij het UWV. Deze uitkering is in principe even hoog als je dagloon (het loon dat je gemiddeld per dag verdient), maar is nooit hoger dan het maximum dagloon. Verdien je meer dan dat? Sommige werkgevers vullen het verschil dan aan tot je gebruikelijke dagloon. Vraag aan je leidinggevende of iemand van HR hoe dit bij jouw organisatie is geregeld.

4. Aangepaste werktijden, werkplek en werkzaamheden

Een groot deel van je zwangerschap ben je nog aan het werk. Je doet dan zoveel mogelijk je eigen werk op je eigen werkplek. Tijdens je zwangerschap en tot 6 maanden na de bevalling heb je recht op [aangepaste werktijden](#). Zo mag je bijvoorbeeld extra pauze nemen en kun je niet verplicht worden om diensten van langer dan 10 uur te werken. Ook ben je niet verplicht om nachtdiensten te werken.

Soms is het niet mogelijk om je eigen werk te blijven uitvoeren tijdens je zwangerschap, bijvoorbeeld omdat het werk fysiek te zwaar is, of te gevaarlijk. In dat geval heb je misschien recht op een andere werkplek en/of aangepaste werkzaamheden.

In jouw functie als [_____] heb je mogelijk recht op de volgende aanpassingen:

- _____
- _____
- _____

Je kunt hierover overleggen met _____

Meer weten? Op de website van Rijksoverheid vind je meer informatie over aangepaste werktijden en werkzaamheden. *Of gebruik de zoekterm 'aangepast werk zwangerschap Rijksoverheid'*.

5. Zwangerschapscontrole onder werktijd

Een afspraak voor een zwangerschapscontrole inplannen mag je inplannen onder werktijd. Dit staat in [artikel 4.5 van de Arbeidstijdenwet](#). Voor deze afspraken hoef je geen vakantieuren op te nemen. Je loon wordt doorbetaald tijdens het zwangerschapsonderzoek en de reistijd.

Plan, als dat kan, de afspraken in aan het begin of aan het eind van de werkdag. Werk je parttime? Probeer de afspraken dan zo veel mogelijk buiten werktijd te plannen.

6. Ziekte

Soms kan het helaas gebeuren dat je ziek wordt tijdens de zwangerschap, het zwangerschapsverlof of het bevallingsverlof. Tijdens je ziekte krijg je in de meeste gevallen 100% van je dagloon uitbetaald door de werkgever, via een zwangerschaps-/bevallingsuitkering of via een Ziektewet-uitkering. Je hebt ook als je ziek bent meestal recht op een zwangerschaps- en bevallingsverlof van 16 weken. Maar het komt soms voor dat de totale verlofperiode langer of juist korter duurt vanwege je ziekte.

In de tabel op de volgende pagina zie je hoe je loon wordt doorbetaald. Dit is afhankelijk van 1) de oorzaak van je ziekte en 2) het moment waarop je ziek wordt.

Zwangerschap en geboorte

Rechten en plichten voor werknemers

	Vóór de verlofperiode	6-4 weken vóór de uitgerekende datum	Tijdens de verlofperiode	Na de verlofperiode
Ziek door zwangerschap of bevalling	Ziektewet, 100% van het dagloon Let op! Bij vroeggeboorte of overlijden van de baby na 24 weken: zwangerschaps- en bevallingsuitkering, 100% van het dagloon	Ziektewet, 100% van het dagloon Het aantal ziektedagen wordt afgetrokken van de totale verlofperiode. Je hebt wel recht op minimaal 10 weken bevallingsverlof.	Zwangerschaps- en bevallingsuitkering, 100% van het dagloon	Ziektewet, 100% van het dagloon tijdens de eerste 2 jaar
Ziek door een andere oorzaak	De 'normale' regels bij ziekte zijn van toepassing	Ziektewet, 100% van het dagloon Het aantal ziektedagen wordt afgetrokken van de totale verlofperiode. Je hebt wel recht op minimaal 10 weken bevallingsverlof.	Zwangerschaps- en bevallingsuitkering, 100% van het dagloon	De 'normale' regels bij ziekte zijn van toepassing

Meer weten? Op de website van het UWV kun je meer lezen over [zwangerschap en ziekte](#). *Of gebruik de zoekterm 'ziek zwangerschap uwv'*.

7. Weer aan het werk na je bevallingsverlof

Tot 6 maanden na de bevalling heb je recht op dezelfde aangepaste werktijden als tijdens je zwangerschap. Je hebt ook recht op ouderschapsverlof. Geef je borstvoeding? Dan is het voedingsrecht van toepassing. Lees hieronder meer over het ouderschapsverlof en het voedingsrecht.

Ouderschapsverlof

Je hebt recht op ouderschapsverlof totdat je kind 8 jaar oud is. In totaal heb je recht op maximaal 26x het aantal werkuren per week ouderschapsverlof. Voor jou is dit 26 x _____ uur = _____ uur.

[Een deel van de verlofuren wordt voor 70% uitbetaald door het UWV. Het gaat dan om maximaal 9 weken in het eerste levensjaar van je kind.](#) Je hoeft deze 9 weken niet aaneengesloten op te nemen.

Bij [_____] worden de overige verlofuren niet / voor _____ % / volledig uitbetaald.

Zwangerschap en geboorte

Rechten en plichten voor werknemers

Voedingsrecht (als je borstvoeding geeft)

Ga je borstvoeding geven? Dan is het voedingsrecht van toepassing. Dit betekent dat je de eerste 9 maanden na de bevalling mag kolven of je baby borstvoeding mag geven onder werktijd. Dit mag maximaal ¼ van je werkdag in beslag nemen, dus bijvoorbeeld 2 uur als je 8 uur per dag werkt. Deze uren hoeft je niet in te halen en je hebt nog steeds recht op pauze.

Wil je gebruikmaken van het voedingsrecht? Laat dit dan op tijd weten aan [_____].
Je kunt hier kolven: [_____]. De ruimte voldoet aan de volgende richtlijnen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> kan van binnenuit op slot | <input type="checkbox"/> er staat een bed of rustbank |
| <input type="checkbox"/> rustig / voldoende privacy | <input type="checkbox"/> er is stromend water |
| <input type="checkbox"/> vrij van gevaarlijke stoffen | <input type="checkbox"/> er is een koelkast |
| <input type="checkbox"/> tochtvrij, met aanvoer van frisse lucht | <input type="checkbox"/> _____ |

Vragen?

Heb je nog vragen na het lezen van deze brief? Neem dan contact op met: _____

Verder lezen

Deze brief is met zorg samengesteld en geeft je hopelijk een beeld van je rechten en plichten als zwangere werknemer. De informatie is echter ook beknopt en algemeen. Onderstaande websites gaan dieper in op het onderwerp 'zwangerschap en werk', maar bieden daarnaast ook andere informatie die mogelijk interessant is.

vraagclara.nl

womeninc.nl/wp-content/uploads/2022/08/Verlofregelingen-2022.pdf

womeninc.nl/zwangerschapsdiscriminatie

rijksoverheid.nl/onderwerpen/zwangerschap-en-geboorte

uwv.nl/particulieren/zwanger-adoptie-pleegzorg/zwanger-met-werkgever/index.aspx

stvda.nl/-/media/stvda/downloads/publicaties/2022/zwangerschap-en-werk-handreiking.pdf

