



ZUS dla przyszłych mam i rodziców

Jakie świadczenia przysługują przyszłym mamom i rodzicom? Zakład Ubezpieczeń Społecznych wydał specjalny poradnik, by było im łatwiej odnaleźć się w gąszczu przepisów ubezpieczeniowych. Działa też skrzynka e-mailowa mama@zus.pl, gdzie rodzice mogą wysłać pytania.

Poradnik ZUS daje jasne wskazówki, co zrobić w konkretnej sytuacji życiowej. Obecni i przyszli rodzice znajdą w nim najważniejsze informacje o ubezpieczeniach społecznych i o tym, jakie świadczenia mogą z nich otrzymać. Publikacja opisuje szczegółowo zasady korzystania z:

- zasiłku macierzyńskiego,
- zasiłku chorobowego z powodu niezdolności do pracy w trakcie ciąży i
- zasiłku opiekuńczego, który przysługuje na opiekę nad chorym dzieckiem.

Odnosi się do aktywności takich jak praca na etat, zlecenie czy prowadzenie własnej firmy oraz innych mniej typowych sytuacji, np. gdy kobieta łączy urlop wychowawczy z prowadzeniem działalności gospodarczej. Poradnik można pobrać ze strony internetowej zus.pl, a już niedługo otrzymać go także w wersji papierowej w placówkach ZUS.

Mama@zus.pl – w Twojej sprawie

W marcu 2026 r. Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchomił też specjalną skrzynkę e-mailową mama@zus.pl, na którą przyszli i obecni rodzice mogą zgłaszać pytania o wszelkie formalności związane z uzyskaniem świadczeń z ZUS.

Mamy prowadzące działalność gospodarczą dopytują o dokumenty potrzebne do wypłaty zasiłków. Kobiety, którym w trakcie ciąży zakończyła się umowa, chcą wiedzieć, z jakich świadczeń mogą skorzystać, gdy urodzą dziecko. Są też pytania od kobiet, które dopiero przygotowują się do ciąży i chcą zaplanować swoją najbliższą przyszłość – wylicza Marlena Nowicka, rzeczniczka prasowa ZUS w Wielkopolsce.

Wsparcie w zakresie ubezpieczeń, zasiłków i innych świadczeń rodzice i opiekunowie mogą otrzymać również:

- w placówkach ZUS,
- podczas e-wizyty (wideorozmowy),
- na infolinii (22 560 16 00) oraz
- pod adresem e-mail: cot@zus.pl.

Dziećmi opiekują się nadal głównie mamy

W kwietniu minęły trzy lata od wdrożenia w Polsce unijnej dyrektywy „work-life balance”. Wspiera ona równość rodzicielską i równowagę między życiem zawodowym a rodzinnym. Z danych ZUS wynika, że ojcowie w coraz większym stopniu włączają się w opiekę nad dziećmi. Jednak to w dalszym ciągu kobiety biorą na siebie najwięcej obowiązków.

Urlop rodzicielski przysługuje na równi mamie i tacie dziecka. Opiekunowie mogą się nim dość elastycznie dzielić. Statystyki ZUS pokazują, że ojcowie coraz częściej korzystają z tego uprawnienia, ale nadal są w zdecydowanej mniejszości. Na 188 tys. osób, które pobierały zasiłek macierzyński na urlopie rodzicielskim między styczniem a kwietniem 2026 r., 87 proc. stanowiły kobiety – dodaje Nowicka.

To również mamy najczęściej opiekują się dziećmi, gdy te zachorują. W ubiegłym roku lekarze wystawili opiekunom chorych dzieci zwolnienia lekarskie na około 10 mln dni. 78 proc. tego czasu wykorzystowały kobiety.