



**Ciąża – najważniejsza kwestie.
Ochrona macierzyństwa w pigułce.**

**Schwanger – was jetzt für Sie wichtig ist.
Mutterschutz kompakt.**

Ciąża – najważniejsze kwestie. Ochrona macierzyństwa w pigułce.

Ciąża to zupełnie naturalny etap życia. W okresie ciąży, porodu i karmienia piersią matka oraz dziecko wymagają szczególnej ochrony przed uciążliwymi warunkami, takimi jak zbyt długi czas pracy, niebezpieczne substancje, czynniki chorobotwórcze, a ponadto – przed dyskryminacją, np. wypowiedzeniem pracy. Podstawę prawną tej szczególnej ochrony stanowi niemiecka ustawa o ochronie macierzyństwa: *Mutterschutzgesetz (MuSchG)*.

Schwanger – was jetzt für Sie wichtig ist.

Mutterschutz kompakt.

Schwangerschaft ist eine ganz natürliche Lebensphase. Mutter und Kind bedürfen während der Schwangerschaft, nach der Entbindung und in der Stillzeit eines besonderen Schutzes vor schädlichen Einwirkungen wie z. B. überlangen Arbeitszeiten, Gefahrstoffen und Krankheitserregern, aber auch vor Benachteiligungen wie einer Kündigung. Rechtliche Grundlage für diesen besonderen Schutz ist das Mutterschutzgesetz (MuSchG).

Tak wiele pytań.

Nagle wszystko się zmienia.

Ciąża zmienia wiele w życiu kobiety. Nie tylko w sferze prywatnej, ale również w życiu zawodowym, nauce zawodu czy też na studiach. Aby rozwiązać wszelkie niejasności, odpowiemy tu krótko i zwięźle na najważniejsze pytania dotyczące ochrony macierzyństwa. Dodatkowe i szczegółowe informacje można uzyskać na stronie: www.mutterschutz.nrw

Czy mnie również dotyczy ustawa o ochronie macierzyństwa?

Ustawa o ochronie macierzyństwa dotyczy:

- wszystkich kobiet, które pozostają w stosunku zatrudnienia (w tym zatrudnienia w niewielkim wymiarze czasu, tzw. *geringfügig Beschäftigte*);
- uczennic i studentek (dotyczy odbywania obowiązkowych zajęć edukacyjnych czy też obowiązkowych praktyk);
- kobiet w trakcie nauki zawodu i na dobrowolnych praktykach;
- kobiet odbywających służbę wolontariacką – młodzieżową (*Jugendfreiwilligendienst*) lub federalną (*Bundesfreiwilligendienst*);
- wolontariuszek w krajach rozwijających się;
- kobiet z niepełnosprawnością zatrudnionych w pracowni dla osób niepełnosprawnych;
- chałupniczek (i kobiet o podobnym statusie) w myśl przepisów ustawy o pracy chałupniczej (*Heimarbeitsgesetz*) oraz
- innych osób o statusie podobnym do pracownika (jednoosobowe podmioty gospodarcze prowadzące działalność gospodarczą wyłącznie na rzecz jednego podmiotu);
- w określonych przypadkach również diakonis, członkiń wspólnoty duchowej lub podobnej.

Jestem w ciąży, czy muszę o tym poinformować pracodawcę?

Jako ciężarnej przysługuje Pani prawo do pracy w odpowiednich warunkach, zapewniających Pani oraz dziecku wystarczającą ochronę przed zagrożeniami dla zdrowia i życia. Aby pracodawca mógł je zapewnić i spełnić ciążyący na nim obowiązek opieki, powinna Pani możliwie jak najszybciej poinformować go o ciąży. Przekazanie takiej informacji nie jest jednak obowiązkiem z Pani strony.

Fragen über Fragen.

Plötzlich ist alles anders.

Mit einer Schwangerschaft ändert sich vieles im Leben einer Frau. Nicht nur privat, sondern z. B. auch im Berufsleben, in der Ausbildung oder im Studium. Damit Sie immer auf der „sicheren Seite“ sind, beantworten wir Ihnen die wichtigsten Fragen zum Thema Mutterschutz kurz und kompakt. Viele weitere Informationen finden Sie zusätzlich unter: www.mutterschutz.nrw

Gilt das Mutterschutzgesetz für mich?

Das Mutterschutzgesetz gilt für

- alle Frauen, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen (auch geringfügig Beschäftigte)
- Schülerinnen und Studentinnen (für verpflichtend vorgegebene Ausbildungsveranstaltungen oder im Rahmen eines verpflichtenden Praktikums)
- Frauen in betrieblicher Ausbildung und in freiwilligen Praktika
- Frauen im Jugendfreiwilligendienst oder im Bundesfreiwilligendienst
- Entwicklungshelferinnen
- Frauen mit Behinderung, die in einer Werkstatt für behinderte Menschen beschäftigt sind
- Heimarbeiterinnen (bzw. ihnen Gleichgestellte) nach dem Heimarbeitsgesetz und
- andere arbeitnehmerähnliche Personen (wirtschaftlich unselbständig)
- unter bestimmten Voraussetzungen auch Diakonissen, Mitglieder einer geistigen Genossenschaft oder einer ähnlichen Gemeinschaft

Ich bin schwanger, muss ich meine Arbeitgeberin bzw. meinen Arbeitgeber informieren?

Als Schwangere haben Sie ein Anrecht auf mutterschutzgerechte Beschäftigungsbedingungen, die Sie und Ihr Kind vor Gefahren für Leben und Gesundheit ausreichend schützen. Damit Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber dies gewährleisten und der entsprechenden Fürsorgepflicht nachkommen kann, sollte er oder sie so früh wie möglich von Ihnen in Kenntnis gesetzt werden. Eine Informationspflicht Ihrerseits gibt es jedoch nicht.

Jaka ochrona przysługuje mi w pracy?

Podczas ciąży, w położu oraz w okresie karmienia piersią przysługuje Pani prawo do różnych środków ochrony, takich jak:

Ochrona przed wypowiedzeniem

- Wypowiedzenie w trakcie ciąży oraz w okresie (z reguły) do czterech miesięcy po porodzie lub po poronieniu (po dwunastym tygodniu ciąży) jest zabronione.
- Wyjątki od tego zakazu dopuszczalne są jedynie w nadzwyczajnych przypadkach na wniosek złożony w odpowiednim organie zarządu okręgu administracyjnego.

Okresy ochrony

- Na sześć tygodni przed obliczonym terminem rozwiązania obowiązuje zakaz zatrudniania ciężarnych.
- Dotyczy on również kobiet w położu, czyli do ośmiu tygodni po porodzie. Okres ten ulega wydłużeniu do dwunastu tygodni w przypadku narodzin wieloraczków, przedterminowego porodu lub stwierdzonej przez lekarza niepełnosprawności dziecka (ostatnie wymaga złożenia wniosku).
- Dany okres ochronny po przedwczesnym rozwiązaniu wydłuża się również o czas, którego kobieta nie wykończyła przed porodem.

Zagrożenia związane z pracą i prace niedozwolone

- Pracodawca musi odpowiednio wcześniej sprawdzić każdą wykonywaną przez kobietę czynność pod względem ewentualnych zagrożeń dla zdrowia ciężarnej, matki karmiącej i dziecka.
- Na podstawie wykonanej analizy zagrożeń pracodawca zobowiązany jest wdrożyć odpowiednie środki ochrony, dotyczące konkretnych warunków Pani pracy: modyfikację lub zmianę stanowiska pracy. Zaś jedynie w przypadku, gdy powyższe nie gwarantuje wystarczającej ochrony - zwolnienie z wykonywania czynności. Pracodawca musi umożliwić Pani kontynuowanie działalności zawodowej, o ile nie naruszy to przepisów ustawy o ochronie macierzyństwa. Powinien z Panią przeprowadzić rozmowę dotyczącą odpowiedniego dostosowania warunków Pani pracy.

Wie bin ich am Arbeitsplatz geschützt?

In der Schwangerschaft, nach der Entbindung und während der Stillzeit haben Sie ein Anrecht auf verschiedene Schutzmaßnahmen, u. a.:

Kündigungsschutz:

- Eine Kündigung ist während der Schwangerschaft sowie i. d. R. bis vier Monate nach der Entbindung oder nach einer Fehlgeburt (nach der 12. Schwangerschaftswoche) unzulässig.
- Ausnahmen vom Kündigungsverbot können nur in besonderen Fällen auf Antrag bei der zuständigen Bezirksregierung bewilligt werden.

Schutzfristen:

- Schwangere dürfen sechs Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin nicht mehr beschäftigt werden.
- Ein Beschäftigungsverbot gilt außerdem für Frauen bis zum Ablauf von acht Wochen nach der Geburt. Im Falle einer Mehrlingsgeburt, einer Frühgeburt oder (auf Antrag) bei einer ärztlich festgestellten Behinderung des Kindes verlängert sich die Frist auf zwölf Wochen.
- Die jeweilige Schutzfrist nach der Entbindung verlängert sich um die durch eine vorzeitige Geburt nicht in Anspruch genommene Zeit.

Arbeitsbedingte Gefährdungen und unzulässige Tätigkeiten:

- Jede Tätigkeit muss von der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber frühzeitig auf mögliche Gefährdungen für eine schwangere oder stillende Frau oder ihr Kind überprüft werden.
- Auf Grundlage dieser allgemeinen Gefährdungsbeurteilung müssen die für Sie konkret erforderlichen Schutzmaßnahmen festgelegt und durchgeführt werden: Umgestaltung oder Wechsel des Arbeitsplatzes. Nur wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen: Freistellung. Soweit es nach dem Mutterschutzgesetz verantwortbar ist, muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber Ihnen die Fortführung Ihrer beruflichen Tätigkeiten ermöglichen. Ihnen ist ein Gespräch über weitere Anpassungen Ihrer Arbeitsbedingungen anzubieten.

- Zakaz wykonywania czynności, podczas których Pani lub dziecko jesteście narażeni na zagrożenia związane z substancjami niebezpiecznymi (np. rakotwórczymi, mutagennymi), substancjami biologicznymi (np. wirusem różyczki, toksoplazmą) lub czynnikami fizycznymi (np. hałasem, wilgocią, gorącem).
- Zakaz pracy przy produkcji potokowej oraz zakaz określonych rodzajów pracy na akord czy pracy rytmicznej.
- Zakaz wysiłku fizycznego, np. stania niemal w bezruchu ponad 4 godziny dziennie po 5. miesiącu ciąży lub podnoszenia i przenoszenia ciężkich ładunków przekraczających systematycznie 5 kg lub sporadycznie 10 kg.

Zaświadczenie lekarskie o zakazie zatrudnienia

Lekarz prowadzący oceni możliwy wpływ zawodu, który zasadniczo jest dozwolony dla kobiet podlegających ochronie, na zdrowie Pani oraz dziecka. W razie potrzeby może zaświadczyć o czesciowym lub całkowitym zakazie zatrudnienia („*Ärztliches Beschäftigungsverbot*” / Za świadczenie lekarskie o zakazie zatrudnienia / na stronie internetowej www.mutterschutz.nrw).

Czas pracy

- Prawo do krótkich przerw w pracy oraz umożliwienie położenia się, siedzenia czy odpoczynku.
- Zwolnienie z pracy na czas badań profilaktycznych w trakcie ciąży.
- Zwolnienie z pracy w celu karmienia piersią w pierwszych 12 miesiącach po porodzie.
- Zakaz pracy nocnej między godziną 20:00 a 06:00. Wniosek o uchylenie zakazu można złożyć w odpowiednim organie zarządu okręgu administracyjnego.
- Zapewnienie co najmniej 11-godzinnego czasu odpoczynku.
- Zakaz pracy w godzinach nadliczbowych w wymiarze ponad 8,5 godz./dzień oraz 90 godz./2 tygodnie kalendarzowe.
- Zakaz pracy w niedziele i dni świąteczne. Zatrudnienie jest jednak dozwolone w niektórych branżach lub działalnościach wymienionych w niemieckiej ustawie o czasie pracy (*Arbeitszeitgesetz*), pod warunkiem, że jednoznacznie wyrazi Pani na to zgodę i że nie ma możliwości wykonania tej pracy w dni robocze.

- Verbot von Tätigkeiten, bei denen Sie oder Ihr Kind unverantwortbaren Gefährdungen durch Gefahrstoffe (z. B. krebserzeugende, fruchtschädigende), Biostoffe (z. B. Rötelnvirus, Toxoplasma) oder physikalische Einwirkungen (z. B. Lärm, Nässe, Hitze) ausgesetzt sind
- Verbot von Fließarbeit und bestimmter Arten von Akkordarbeit oder getakteter Arbeit
- Verbot körperlicher Belastungen, wie z. B. ständiges bewegungsarmes Stehen von mehr als 4 Std./Tag nach dem 5. Schwangerschaftsmonat oder Heben und Tragen schwerer Lasten, regelmäßig von mehr als 5 kg bzw. gelegentlich von mehr als 10 kg.

Ärztliches Beschäftigungsverbot

Die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt beurteilt die möglichen Auswirkungen einer grundsätzlich zulässigen Beschäftigung auf Ihre Gesundheit oder die Ihres Kindes und kann ggf. ein teilweises oder umfassendes Beschäftigungsverbot bescheinigen („*Ärztliches Beschäftigungsverbot*“ auf www.mutterschutz.nrw).

Arbeitszeit:

- Anrecht auf kurze Arbeitsunterbrechungen sowie auf eine Gelegenheit zum Hinlegen, Hinsetzen und Ausruhen
- Freistellung für Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft
- Freistellung für Stillzeiten während der ersten 12 Monate nach der Geburt
- Verbot von Nachtarbeit zwischen 20:00 Uhr und 06:00 Uhr Ausnahmen können bei der zuständigen Bezirksregierung beantragt werden.
- Gewährung einer mindestens 11-stündigen Ruhezeit
- Verbot von Mehrarbeit über 8,5 Std./Tag bzw. 90 Std./Doppelwoche
- Verbot von Sonn- und Feiertagsarbeit Eine Beschäftigung ist jedoch für bestimmte im Arbeitszeitgesetz aufgeführte Branchen bzw. Tätigkeiten erlaubt, sofern Sie sich dazu ausdrücklich bereit erklären und diese Arbeiten nicht an Werktagen ausgeführt werden können.

Świadczenia przysługujące w ramach ochrony macierzyństwa

Aby czas macierzyństwa nie oznaczał dla Pani niekorzyści finansowych, ustawa przewiduje następujące świadczenia:

- „zasiłek macierzyński“ (*Mutterschaftsgeld*) w okresach podlegających pod ustawę (państwowe kasy ubezpieczenia zdrowotnego/Federalny Urząd Ubezpieczeń);
- wypłacany przez pracodawcę w okresie ochronnym dodatek do „zasiłku macierzyńskiego”;
- „wynagrodzenie macierzyńskie” (*Mutterschutzlohn*): kontynuacja wypłat za pracę w przypadku, gdy lekarz wyda zakaz świadczenia pracy, poza okresem ochrony macierzyństwa.

Do kogo mogę się zwrócić po bardziej szczegółowe informacje dotyczące ochrony macierzyństwa?

Dalsze informacje związane z ochroną macierzyństwa oraz najważniejsze dla Pani dane kontaktowe administracji/wydziałów ds. BHP w zarządach okręgów administracyjnych znaleźć można na stronie:

www.mutterschutz.nrw

Zmartwienia, pytania, wątpliwości?

Mimo ogromnej radości płynącej z ciąży może ona wywołać sporo zamieszania. W przypadku pytań, wątpliwości lub obaw związanych z tematem ciąży można znaleźć pomoc odwiedzając stronę: www.schwanger-und-viele-fragen.de/pl. Można też zadzwonić (na życzenie) anonimowo na bezpłatny i dostępny całodobowo numer „Schwangere in Not” (dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji) **+49 800 40 40 020** w Federalnym Ministerstwie ds. Rodziny.

Mutterschaftsleistungen

Damit Ihnen kein finanzieller Nachteil entsteht, regelt das Mutterschutzgesetz folgende Leistungen:

- „Mutterschaftsgeld“ während der Mutterschutzfristen (gesetzl. Krankenkasse/Bundesversicherungsamt)
- Arbeitgeberzuschuss zum „Mutterschaftsgeld“ während der Mutterschutzfristen
- „Mutterschutzlohn“: Fortzahlung Arbeitsentgelt bei Beschäftigungsverboten außerhalb der Mutterschutzfristen

An wen kann ich mich wenden, wenn ich mehr zum Mutterschutz wissen will?

Weitere Informationen zum Thema Mutterschutz sowie die für Sie wichtigsten Kontakte der Arbeitschutzverwaltung/Arbeitsschutzdezernate der Bezirksregierungen finden Sie unter:

www.mutterschutz.nrw

Sorgen, Fragen oder Verunsicherung?

Bei aller Freude kann eine Schwangerschaft vieles durcheinander werfen. Bei Fragen, Zweifeln oder Ängsten rund um das Thema Schwangerschaft finden Sie Hilfe auf der Seite www.schwanger-und-viele-fragen.de sowie bei dem kostenlosen und (auf Wunsch) anonymen Hilfetelefon „Schwangere in Not“ (24h erreichbar) **+49 800 40 40 020** des Bundesfamilienministeriums.

**Wydawca**

Ministerstwo Pracy,
Zdrowia i Spraw Społecznych
Nadrenii Północnej-Westfalii
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Faks 0211 855-3211
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Projekt MediaCompany –
Agentur für Kommunikation GmbH
Druk Druk własny MAGS

© MAGS, grudzień 2018,
2. wydanie, zmienione

Niniejszą publikację można zamówić
lub pobrać na stronie:
www.mags.nrw/broschuerenservice

Herausgeber

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Gestaltung MediaCompany –
Agentur für Kommunikation GmbH
Druck Hausdruck MAGS

© MAGS, Dezember 2018,
2. überarbeitete Auflage

Diese Publikation kann bestellt oder
heruntergeladen werden:
www.mags.nrw/broschuerenservice