

ik Oei, groeï!



Alles over...
werken tijdens de
zwangerschap en
na de bevalling



Je bent zwanger, en wat nu? Wanneer moet ik dit op het werk vertellen? Hoe zit het met de controles? Mag ik dit tijdens werktijd plannen? Vanaf hoeveel weken mag ik met zwangerschapsverlof? En hoe zit het als ik dadelijk borstvoeding wil geven en ik moet weer aan het werk? Alle antwoorden omtrent het werken tijdens de zwangerschap en na de bevalling op een rijtje.

Wanneer vertel je het op het werk?

Wettelijk gezien moet je 3 weken voordat je zwangerschapsverlof ingaat je werkgever inlichten over je zwangerschap. De meeste vrouwen wachten met vertellen tot de termijnecho van 12 weken achter de rug is. Zodra je je werkgever ingelicht hebt, heb je recht op wettelijke bescherming die geldt tijdens je zwangerschap en bevalling.

Onze tip: wacht niet te lang met het inlichten van je werkgever. Zo heeft je werkgever de tijd om eventuele vervanging te regelen voor tijdens jouw verlof én kun jij extra genieten van je groeiende buik!

Rechten die je als zwangere vrouw hebt op de werkvloer:

- **Medische afspraken onder werktijd**

Vanaf het moment dat je je werkgever ingelicht hebt, mag je de afspraken bij de verloskundige, gynaecoloog of huisarts onder werktijd inplannen. Deze momenten krijg je gewoon doorbetaald.

- **Aangepaste werktijden**

Tijdens de zwangerschap en tot 6 maanden na de bevalling heb je recht op aangepaste werktijden. Hieronder vallen extra pauzes (maximaal 1/8e deel van je dagelijkse werktijd), regelmatige werktijden en rusttijden, vrijstelling van overwerk en nachtdiensten en heb je recht op een geschikte, afgesloten ruimte om te rusten (met bed of rustbank).

- **Aangepaste werkomstandigheden**

Veiligheid tijdens je werk is natuurlijk altijd belangrijk, maar tijdens je zwangerschap moet je hier nog extra op letten. Je werkgever moet ervoor zorgen dat er voor jou een veilige en gezonde plek is om te werken. Hieronder valt: dat je niet met chemische stoffen of straling mag werken, niet te veel mag staan, dragen en tillen én je mag niet te maken hebben met extreme hitte of kou.

Ontslag tijdens de zwangerschap

- Tijdens je zwangerschap mag je niet ontslagen worden. Hetzelfde geldt tot 6 weken na terugkeer van je verlof. Wel zijn er een paar uitzonderingen:
- Als je op staande voet ontslagen worden (als je je flink misdragen hebt)
- Als je contract niet wordt verlengd. Tevens mag je zwangerschap niet de reden zijn waarom je contract niet verlengd wordt.
- Bij faillissement van het bedrijf

Zwangerschaps- en bevallingsverlof

Hoelang duurt je verlof?

In totaal duurt je verlof minstens 16 weken. Het is aan jou om te bepalen of je 4,5 of 6 weken voor je uitgerekende datum met zwangerschapsverlof gaat. Na de geboorte van je kindje heb je dan 10, 11 of 12 weken bevallingsverlof.

Beval je na de uitgerekende datum? Dan duurt je zwangerschapsverlof langer. Voor elke dag na de uitgerekende datum heb je dus een extra dag zwangerschapsverlof. Je bevalt namelijk later dan verwacht.

Bevallingsverlof verspreid opnemen

Je bent verplicht om 6 weken na de bevalling je bevallingsverlof achter elkaar opnemen. Deze tijd heb je nodig om te herstellen van de bevalling. De weken die je na deze 6 weken nog over hebt (4, 5 of 6 weken) mag je verspreid opnemen, tot 30 weken na je bevalling.

Het verspreid opnemen van je bevallingsverlof moet wel aangevraagd worden bij je werkgever. Doe dit uiterlijk 3 weken nadat je bevallingsverlof is ingegaan. Je werkgever mag deze aanvraag niet weigeren, mits het bedrijf er ernstig door in de problemen komt.

Werken na de bevalling

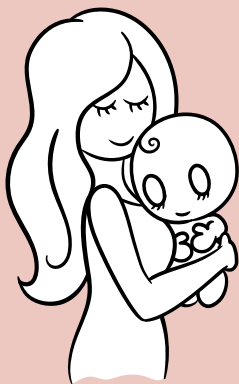
Sommige moeders kunnen niet wachten om weer te starten met werken na hun verlof, voor anderen is het een enorme stap. Voor veel ouders is het wennen om na het verlof weer een goede balans

te vinden tussen werk en privé, zeker als je voor het eerst ouder bent geworden.

Misschien had je vooraf bedacht dat je hetzelfde aantal uur zou willen blijven werken, maar denk je daar na je verlof heel anders over. Communicatie en transparantie is hierin erg belangrijk. Bespreek de mogelijkheden met je werkgever.

Wat als je moet kolven op het werk?

Als je als nieuwe moeder weer aan het werk gaat, kan het nodig zijn om te kolven om je baby van melk te voorzien terwijl jij op je werk bent. Tijdens de eerste 9 maanden van je kindje heb je het recht om onder werktijd je kindje borstvoeding te geven of te kolven, deze tijd wordt doorbetaald door je werkgever. Dit mag maximaal 1/4e van je werktijd per dienst in beslag nemen. Je werkgever moet hiervoor een geschikte af te sluiten ruimte ter beschikking stellen.



ik Oei,
groeï!



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groei! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroeï.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4



Rijksoverheid

Kindje op komst?
Bekijk waar je recht op hebt.



↶ Scan mij



www.oeiikgroeï.nl