



CHECKLIST WERK EN ZWANGERSCHAP

Wat moet ik regelen?

JANUARI 2020



CHECKLIST WERK EN ZWANGERSCHAP

WAT MOET IK REGELEN?

Je bent zwanger! Er komt nu veel op je af en er is veel waar je aan moet denken. De FNV helpt je graag. Wij hebben een checklist gemaakt waarbij we alles rondom zwangerschap en werk op een rijtje hebben gezet voor je.

CHECKLIST WERK EN ZWANGERSCHAP

- ☒ Op je werk vertellen
- ☒ Verklaring van je zwangerschap
- ☒ Zwangerschapsverlof aanvragen
- ☒ Mogelijkheden ouderschapsverlof
- ☒ Bekijk de FNV-app Werk en Zwangerschap



WANNEER VERTELLEN OP JE WERK?

Jij bepaalt zelf wanneer je op je werk vertelt dat je zwanger bent. Er geldt wel één voorwaarde: je moet op zijn laatst 3 weken voordat je zwangerschapsverlof begint, je werkgever informeren. De meesten vertellen het na 3 maanden. Je zit dan in de veiligere fase van je zwangerschap en hebt de termijnecho gehad. Voor je werkgever is het ook handig het op tijd te weten in verband met het zoeken naar vervanging.

Kijk ook goed naar je situatie. Heb je bijvoorbeeld veel last van zwangerschapskwaaltjes op je werk of werk je met gevaarlijke stoffen? Dan kan het slim zijn om het wel eerder te vertellen. Komt er een reorganisatie of misschien een promotie aan dan is het goed even te wachten tot er meer duidelijkheid is. Denk eraan je werkgever eerst te informeren en het daarna pas te delen met je vrienden en eventueel op social media.

VRAAG EEN ZWANGERSCHAPSVERKLARING OP VOOR JE WERKGEVER

Een zwangerschapsverklaring is een verklaring van de verloskundige, gynaecoloog of huisarts waarin staat dat je zwanger bent. Hierin staat ook de datum waarop je

uitgerekend bent. Je krijgt de verklaring vaak bij je eerste of tweede bezoek aan de verloskundige. Heb je de verklaring niet gekregen? Vraag er dan om. Je werkgever heeft deze nodig om je aan te melden bij het UWV. Het UWV betaalt namelijk je salaris tijdens je verlof.

Vanaf het moment dat je werkgever weet dat je zwanger bent, heb je recht op extra bescherming. In de FNV-app Werk & Zwangerschap lees je alles over Veilig en gezond werken.

VRAAG ZWANGERSCHAPSVERLOF AAN BIJ JE WERKGEVER

Je vraagt zwangerschapsverlof aan bij je werkgever. Dit doet je uiterlijk 3 weken voordat je verlof ingaat. Dat is ten minste 7 weken voor de uitgerekende bevallingsdatum. Want je zwangerschapsverlof begint uiterlijk 4 weken voor deze datum. Pin je ook niet vast op deze datum. Je weet niet hoe je je aan het einde van je zwangerschap voelt. Bespreek het tijdig met je werkgever als je je verlof toch eerder wilt laten starten. Je mag met zwangerschapsverlof tussen de 6-4 weken voor de uitgerekende datum.

DENK NA OVER HET OPNEMEN VAN OUDERSCHAPSVERLOF

Misschien wil je na je verlof tijdelijk minder gaan werken? Informeer naar de mogelijkheden bij je werkgever. Je hebt recht op 26 keer het aantal uren dat je per week werkt. Soms krijg je een deel van het ouderschapsverlof doorbetaald. Controleer wat er in je cao is afgesproken. Heb je geen cao, dan geldt de wettelijke regeling. Ouderschapsverlof kun je voor elk kind opnemen tot de leeftijd van 8 jaar. Lees ook onze brochure **Ouderschapsverlof 7 tips**.

BEKIJK DE APP WERK & ZWANGERSCHAP

De FNV heeft een gratis Werk & Zwangerschap app gemaakt zodat je tijdens en na je zwangerschap op de hoogte blijft van relevante onderwerpen.

In de app vind je veel informatie over 5 thema's:

1. Veilig en gezond, over de risico's die je binnen je bedrijf loopt en hoe je daarmee moet omgaan.
2. Op je werk, praktische informatie over werken tijdens en na je zwangerschap, bijvoorbeeld over werktijden, pauzes en vrij nemen als je kind ziek is.

3. Ziek tijdens en na je zwangerschap.
4. Je verlof, over zwangerschaps- en bevallingsverlof.
5. Na de bevalling, over onderwerpen zoals kinderopvang en borstvoeding

Voer je uitgerekende datum in de app in en krijg advies van ons op maat!

DOWNLOAD DE APP

Download de app in de **App store** of **Google play**.

WIST JE DAT?

- Je extra pauze mag opnemen gedurende je zwangerschap: maximaal 1/8 van je werktijd. Deze tijd moet je werkgever doorbetalen en mag niet geweigerd worden. Je hoeft de tijd ook niet later in te halen.
- Heb je behoefte aan een rustplek met bed of bank, dan moet je werkgever dit regelen.
- Je werkgever kan je niet verplichten om overuren te maken tijdens je zwangerschap.
- Je werkgever kan je niet verplichten om nachtdiensten of onregelmatige diensten te draaien.
- Heb je te maken met gevaarlijke stoffen? Dan is je werkgever verplicht tijdelijk ander werk voor je te vinden. Na je verlof mag je je oude functie weer oppakken.



- Fysiek zwaar werk hoef je niet te doen, omdat dit een gevaar kan opleveren voor je zwangerschap.
- Moet je onder werktijd naar de verloskundige of het ziekenhuis, dan moet die tijd worden doorbetaald. Je baas kan je niet verplichten dit buiten werktijd te plannen.
- Je werkgever is verplicht je binnen 2 weken na je melding voor te lichten over de risico's in het werk voor jou en je kind.
- Je tijdens je verlof doorgaat met het opbouwen van vakantiedagen.
- Je niet verplicht bent te vertellen dat je zwanger bent tijdens een sollicitatiegesprek.
- Je mag vanwege je zwangerschap niet ontslagen worden. Ook mag je zwangerschap niet de reden zijn van het niet verlengen van je tijdelijke contract.



DE FNV IS ER VOOR JOU

Meer informatie over werk en zwanger vind je op fnv.nl/zwanger. Wil je meer weten over wat er na je zwangerschapsverlof mogelijk is, kijk dan op fnv.nl/ouderschapsverlof. Liever via de app? Download de gratis FNV app Zwanger en Werken en vind alles over zwanger- en ouderschap. Als FNV-lid kan je ook persoonlijk contact opnemen met de FNV via **088 - 368 0 368** (gebruikelijke belkosten). Of loop binnen bij een van onze vakbondshuizen bij jou in de buurt. Doe er je voordeel mee als FNV-lid!

SAMEN STAAN WE STERKER!

Word nu lid of maak een collega lid van de FNV. Kijk voor meer info over voordelen en contributie op fnv.nl/lidworden. Meld je een nieuw lid aan, dan ontvang je een wervingspremie.



To translate this flyer, see fnv.nl/translate

Aby przetłumaczyć tę ulotkę, zobacz fnv.nl/translate

Hoewel deze folder met de grootste zorg is samengesteld, kan het zijn dat bepaalde informatie niet (meer) correct is. Er kunnen dan ook geen rechten worden ontleend aan de inhoud van de folder. De FNV aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit het gebruik van gegevens uit deze uitgave.

