

# GESPREKSSTARTER ZWANGERSCHAP EN WERK

Als je zwanger bent, moet je van alles regelen. Ook op je werk!  
Met deze checklist kun je het gesprek met je leidinggevende goed voorbereiden.  
En weet je precies wat jouw rechten zijn.

## 1) Over mijn zwangerschap

Ik ben ..... weken zwanger

Ik ben op ..... uitgerekend

Ik ga op ..... in gesprek met mijn werkgever

Bij het gesprek zijn ..... aanwezig

## 2) Mijn rechten tijdens de zwangerschap

Ik bespreek met mijn werkgever dat ik de volgende rechten heb. Ik zet een kruisje bij de punten waar ik gebruik van wil maken.

Medische afspraken onder werktijd (verloskundige, gynaecoloog, etc.)

Extra pauze gedurende mijn werkdag (max. 1/8 van mijn werktijd)

Een rustplek met bed of bank

Vrijstelling van overuren

Vrijstelling van nachtdiensten/onregelmatige diensten

Tijdelijk ander werk vanwege gevaarlijke werkzaamheden (bijv. chemicaliën, straling)

Vrijstelling van zware fysieke arbeid

Een vrijblijvende afspraak met de bedrijfsarts

De mogelijkheid om mijn werkplek aan te passen. Bijvoorbeeld door een verstelbaar bureau of een pilatesbal.

Mijn werkgever gaat de volgende stappen ondernemen om mijn rechten toe te kennen:

.....  
.....  
.....  
.....

## 3) Afspraken over contact met mijn werkgever

Mijn contactpersoon voor het regelen van praktische zaken rondom mijn zwangerschap is:

.....

Medische problemen die mijn werk beïnvloeden, kan ik bespreken met:

.....

Als er problemen/conflicten zijn, kan ik terecht bij:

.....

## 4) Mijn wensen voor het verlof

### Zwangerschapsverlof

Ik wil graag met betaald zwangerschapsverlof vanaf:

6 weken voor mijn uitgerekende datum (namelijk op: ..... )

5 weken voor mijn uitgerekende datum (namelijk op: ..... )

4 weken voor mijn uitgerekende datum (namelijk op: ..... )

Ik lever de zwangerschapsverklaring\* van mijn verloskundige of gynaecoloog in op deze datum:  
..... , bij deze persoon: .....

\* De zwangerschapsverklaring is een officieel bewijs van je zwangerschap. Je krijgt deze van je huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Er staat op dat je zwanger bent en wanneer je bent uitgerekend. Jouw werkgever heeft deze verklaring nodig om o.a. het verlof te regelen.

### Ouderschapsverlof

Ik wil graag gebruikmaken van betaald ouderschapsverlof. Ik heb recht op 9 weken 70% betaald verlof dat ik kan opnemen in het eerste levensjaar van het kind.

Ik wil graag gebruikmaken van onbetaald ouderschapsverlof. Na het betaalde verlof heb ik recht op 17 weken onbetaald verlof voor het achtste levensjaar van het kind.

#### Tip!

Je kunt het ouderschapsverlof ook gespreid opnemen. Bijvoorbeeld door een periode een dag minder te werken. Dit is gunstig omdat je opbouw van pensioen- en vakantiegeld dan gewoon doorlopen en je contract niet aangepast hoeft te worden.

#### Tip!

Jouw partner heeft recht op 5 dagen betaald verlof na de geboorte van jullie kind en 5 weken 70% betaald verlof. Het is een goed idee dat je partner dit tijdig bespreekt met diens werkgever.

#### Tip!

Ga ook met je partner in gesprek over jullie verdeling van werk en zorg. Gebruik daarvoor deze gesprekskaart.

Als je kinderen krijgt, moet je een hoop keuzes maken. Ook financieel. Hoe combineer je het ouderschap met je werk en hoe pakt dit uit voor jouw portemonnee? Waarschijnlijk kun je meer geld of tijd overhouden dan je denkt.

Bereken het met de [WerkZorgBerekenaar!](#)



## 5) Afspraken over terugkomst van mijn verlof

De eerste werkdag na mijn verlof wordt: .....

### Na mijn verlof

Blijf ik evenveel uren werken als nu.

Wil ik minder\* uren werken, namelijk: ..... per week.

\* Let op! Je kan ook ouderschapsverlof opnemen in plaats van je contract aan te passen. Lees hier meer over bij stap 4.

Wil ik meer uren werken, namelijk: ..... per week.

### Na mijn verlof

Behoud ik dezelfde functie als ik nu heb.

Krijg ik een andere\* functie, namelijk: .....

\* Let op! Je hebt het recht om onder dezelfde arbeidsvoorwaarden en -omstandigheden in dezelfde functie terug te keren! Een werkgever discrimineert als die jou niet laat terugkeren in jouw functie omdat die vanwege het moederschap twijfelt of je het wel aan kunt.

\* Let op! Jouw werkgever mag jouw contract niet beëindigen vanwege jouw zwangerschap of moederschap. Dit geldt ook voor het niet verlengen van een tijdelijk contract en in de uitzendbranche.

\* Let op! Je moet dezelfde kansen krijgen op promotie en opleidingen als jouw collega's. Jouw werkgever mag geen eisen stellen aan een promotie die voor jou door jouw zwangerschap niet haalbaar zijn (bijvoorbeeld eisen dat je een minimaal aantal uur in een jaar gewerkt hebt).

## 6) Mijn rechten na mijn zwangerschap

Ik bespreek met mijn werkgever dat ik de volgende rechten heb na mijn zwangerschap. Ik zet een kruisje bij de punten waar ik gebruik van wil maken.

De eerste 9 maanden na de bevalling mag ik mijn werk onderbreken om te kolven of borstvoeding te geven. Dit mag zo vaak en lang als ik wil, zolang het totaal aantal uren niet meer is dan een kwart van mijn werktijd per dag.

Er moet een afsluitbare, afgeschermd kolfruimte met (comfortabele) zitplek zijn.

Ik heb recht op ouderschapsverlof.

Ik kan in de eerste 6 maanden na de bevalling niet verplicht worden tot overwerk of nachtdiensten.

## 7) Eventuele verdere afspraken/opmerkingen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

NB: Je werkgever mag de rechten in dit document niet weigeren, tenzij onomstotelijk kan worden aangetoond dat het bedrijf daardoor ernstige schade lijdt. Word je door je werkgever benadeeld tijdens of vanwege je zwangerschap? Maak hiervan altijd melding bij het College voor de Rechten van de Mens. Houd de gemaakte afspraken zoveel mogelijk schriftelijk bij. Zo heb je de grootste kans om aan te tonen dat er sprake is van zwangerschapsdiscriminatie.

Dit document is gebaseerd op de actuele wetgeving in februari 2023 in Nederland.

BRON: [mensenrechten.nl](http://mensenrechten.nl) en [24baby.nl](http://24baby.nl)

**Tip voor jouw werkgever!**  
Stuur deze gespreksstarter alvast aan jouw leidinggevende, zodat die zich ook op het gesprek kan voorbereiden.