

# RECHTEN EN Plichten OP EEN RIJTJE

Als zwangere werknemer heb je verschillende rechten en plichten om ervoor te zorgen dat jouw zwangerschap op de werkvloer zo goed mogelijk verloopt. Check jouw rechten en plichten en stem af met je werkgever hoe je hier gebruik van kunt maken.

## Zwangerschapsdiscriminatie

Je mag niet benadeeld worden op de werkvloer om je zwangerschap, kinderwens of moederschap. Ook mag je niet worden afgewezen tijdens een sollicitatie vanwege zwangerschap of kinderwens.

## Sollicitatieprocedure

Je bent niet verplicht een werkgever tijdens of na een sollicitatie te vertellen dat je zwanger bent of een kinderwens hebt. De werkgever mag hier ook niet naar vragen.

## Zwangerschap melden

Je bent verplicht je werkgever minstens drie weken voor de start van het verlof te laten weten dat je zwanger bent.

## Gesprek met werknemer

Binnen twee weken na je zwangerschap meldt, moet je werkgever je informatie verstrekken over je rechten en plichten tijdens je zwangerschap.

## Extra rustpauzes

Indien nodig heb je recht op extra pauze tijdens je zwangerschap en een rustplek. De extra pauze mag maximaal 1/8e deel van de werkdag duren.

## Medische afspraken

Medische afspraken onder werktijd, zoals een afspraak bij de verloskundige, worden doorbetaald. Je werkgever kan je niet verplichten om deze onderzoeken buiten werktijd te plannen.

## Overwerk

Tijdens je zwangerschap heb je het recht om geen onregelmatig werk en overwerk te hoeven doen. Hetzelfde geldt voor nachtwerk, tenzij de werkgever kan aantonen dat dit noodzakelijk is.

## Vrijstelling van zware fysieke arbeid en gevaarlijk werk

Je bent vrijgesteld van fysiek zware arbeid tijdens je zwangerschap, zoals zwaar tillen of langdurig staan. Hetzelfde geldt voor gevaarlijk werk. Indien je op je werk te maken hebt met gevaarlijke stoffen, infectiegevaar of straling, is de werkgever verplicht om tijdens je zwangerschap tijdelijk ander werk voor je te vinden.

### **Promoties, salarisverhoging, opleiding**

Tijdens je zwangerschap heb je evenveel recht op promotie, salarisverhoging en opleiding. De werkgever mag je niet benadelen wegens je zwangerschap, bijvoorbeeld door je afwezigheid tijdens het verlof mee te laten wegen in een beoordeling.

### **Zwangerschaps- en bevallingsverlof**

Je hebt recht op 6 weken zwangerschapsverlof en minstens 10 weken bevallingsverlof. Zwangerschapsverlof neem je 6 tot 4 weken voor de bevalling op. Na de bevalling heb je recht op minstens 10 weken bevallingsverlof, ook als het kind later wordt geboren. Je mag vier weken voor en zes weken na de bevalling niet werken.

### **Bevalling doorgeven**

Uiterlijk de tweede dag na de bevalling moet je je werkgever laten weten dat je bevallen bent.

### **Ontslag**

Tijdens de zwangerschap ben je beschermd door een opzegverbod. De werkgever mag je dan niet zomaar ontslaan. Dit duurt tot 6 weken na de zwangerschapsverlof. Hierop gelden uitzonderingen.

### **Terugkeer in dezelfde functie**

Je hebt het recht om na je zwangerschaps- en bevallingsverlof terug te keren in dezelfde functie. De werkgever mag je functie niet zomaar aanpassen.

### **Kolven en borstvoeding**

De eerste negen maanden na de bevalling heb je het recht om te kolven of borstvoeding te geven onder werktijd. Je mag hier maximaal  $\frac{1}{4}$  van de werkdag aan besteden. Deze tijd wordt doorbetaald. De kolfruimte moet van binnenuit afsluitbaar zijn, er moet een bank of rustbed staan en de ruimte moet rustig zijn.

### **Ouderschapsverlof**

Je hebt recht op 9 weken ouderschapsverlof dat voor 70% wordt betaald, op te nemen in het eerste levensjaar van het kind. Voor het achtste levensjaar heb je aanvullend recht op 17 weken onbetaald ouderschapsverlof. Je werkgever mag dit verlof niet weigeren.

**Bronnen:** [VNO-NCW](#), [UWV](#), [Arboportaal](#), [XpertHR](#), [FNV](#), [24Baby](#), [Rijksoverheid](#), [Juridisch Loket](#), [Bureau Clara Wichmann](#)