WYDANIE II · 2026

Ciąża, dziecko i własna firma

Jak prowadzić biznes w ciąży i na rodzicielskim bez kłopotów z ZUS

STAN PRAWNY **20.11.2026**



Katarzyna Przyborowska
radczyni prawna

Temida Jest Kobietą
temidajestkobieta.pl

Spis treści

Zacznij tutaj: Twoja sytuacja w 5 minut 4

Wstęp 7

O mnie 9

CZĘŚĆ I. ILE OTRZYMASZ I CZY MASZ DO TEGO PRAWO 10

1 Ile otrzymasz? Zasiłek macierzyński w liczbach 11

2 Czy masz prawo do zasiłku? Sprawdź swoje ubezpieczenie 21

3 Świadczenia poza ZUS: pełny obraz finansów rodziny 34

CZĘŚĆ II. PLAN: PRZED CIĄŻĄ I W CIĄŻY 39

4 Planowanie ciąży: co ustalić 12 miesięcy wcześniej 40

5 Ciąża w firmie: co możesz i co powinnaś zrobić 55

CZĘŚĆ III. PORÓD I PIERWSZY ROK 68

6 Poród i zasiłek macierzyński: krok po kroku 69

7 Po porodzie: nie stracić ubezpieczenia 74

8 Biznes z małym dzieckiem 79

CZĘŚĆ IV. TATA I PODZIAŁ ŚWIADCZEŃ 84

9 Uprawnienia taty: etat, firma, zlecenie 85

10 Tata w KRUS, w mundurze i w wojsku 93

11 Jak podzielić świadczenia między rodziców 99

CZĘŚĆ V. GDY ZUS SPRAWDZA 105

12 Gdy ZUS sięga po dokumenty: postępowanie wyjaśniające i kontrola 106

13 Odwołanie od decyzji ZUS 114

NA KONIEC 119

Sytuacje szczególne: szybkie odpowiedzi 119

Ściąga: terminy i dokumenty 120

Zakończenie 123

Wykaz przepisów 124

Wstęp

Pierwsze wydanie tego e-booka napisałam w 2020 roku. Gdy sześć lat później usiadłam do jego aktualizacji, wiedziałam, że zmian będzie sporo.

Przez te lata dużo kwestii zmieniło się na lepsze. Przede wszystkim przedsiębiorczyni (przedsiębiorca też) nie wypada już z dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego przez opóźnienie w zapłacie składki albo przez niedopłatę. Utrata ciągłości ubezpieczenia była największym koszmarem moich Klientek przez całą poprzednią dekadę.

Dziś inaczej liczymy wysokość zasiłku macierzyńskiego, urlop rodzicielski trwa dłużej i ma część, która przysługuje jednemu z rodziców, której matka nie może przejąć od ojca, jeżeli wykorzystała pełny rok świadczeń. Składka zdrowotna z jednej kwoty w tabelce zmieniła się w osobne zagadnienie, któremu musiałam poświęcić sporą część rozdziału **4**. Pojawiły się wakacje składkowe, świadczenie dla rodziców wcześniaków i program Aktywny Rodzic, o których w 2020 roku nikt nie słyszał.

Dlatego to nie jest tylko poprawione wydanie. To jest tak naprawdę nowa książka.

Dołożyłam do niej jeszcze jedną rzecz. Przez lata funkcjonował oddzielny e-book o uprawnieniach ojców. Rozdzielanie tych treści przestało mieć sens w dniu, w którym ustawodawca dał rodzicom dziewięć tygodni urlopu rodzicielskiego, których nie można przenieść z jednego na drugiego rodzica. Od tego momentu planowanie rodzicielstwa w firmie przestało być sprawą matki i stało się sprawą pary. Znajdziesz więc tu całą część poświęconą tacie. Dodałam również rozdział o podziale świadczeń między rodziców.

Dla kogo jest ten e-book

Napisałam go dla przedsiębiorczych kobiet, które chcą łączyć pracę we własnej firmie z wychowywaniem dzieci, oraz dla tych, które dopiero myślą o założeniu firmy i chcą ją prowadzić tak, żeby nie usłyszeć od ZUS-u zarzutu, że działalność jest fikcyjna.

E-book jest też dla przedsiębiorczyń, które prowadzą własną księgowość, rozliczają podatki i same prowadzą swoje sprawy w ZUS-ie. Oraz dla księgowych, którzy rozliczają obecne i przyszłe biznesmamy.

Nowość w tym wydaniu: e-book jest również dla ojców. Część IV jest napisana wprost do nich, a rozdział o podziale świadczeń – do obojga rodziców naraz. Jeżeli planujecie dziecko we dwoje, przeczytajcie ten rozdział razem. Sposób podziału może wpłynąć na budżet rodziny. W rozdziale **11** pokazuję, jak to policzyć.

CZĘŚĆ I

Ile otrzymasz i czy masz do tego prawo

1 Ile otrzymasz? Zasiłek macierzyński w liczbach

2 Czy masz prawo do zasiłku? Sprawdź swoje ubezpieczenie

3 Świadczenia poza ZUS: pełny obraz finansów rodziny



1 Ile otrzymasz?

Zasiłek macierzyński w liczbach

→ W TYM ROZDZIALE

- → Jak długo wypłacany jest zasiłek macierzyński i w jakich wariantach
- → Od czego zależy kwota: podstawa wymiaru i dwanaście miesięcy
- → Jak policzyć zasiłek w ciąży i po porodzie

Zasady przyznawania oraz wyliczania zasiłku macierzyńskiego musiałam opisać całkowicie od nowa. Zasady obowiązujące w 2020 roku przestały obowiązywać 26 kwietnia 2023 r., gdy Polska wdrożyła unijną dyrektywę o równowadze między życiem zawodowym a prywatnym. Zmienił się wymiar urlopu rodzicielskiego, jego wysokość i, co najważniejsze, jego konstrukcja.

Ile to będzie w złotówkach: szybka orientacja

Zanim przejdziemy do zasad, dwa skrajne przypadki z 2026 roku. Kwoty są orientacyjne: brutto, orientacyjnie za 30 dni, przy założeniu, że przez ostatnie dwanaście miesięcy opłacałaś składkę chorobową od tej samej podstawy.

PODSTAWA SKŁADEK	100% (OKRES MACIERZYŃSKIEGO W WARIANCIE 1)	81,5% (CAŁY OKRES W WARIANCIE 2)	70% (OKRES RODZICIELSKIEGO W WARIANCIE 1)
minimalna standardowa: 5652 zł	**4 877,11 zł**	**3 974,84 zł**	**3 413,98 zł**
najwyższa: 23 550 zł	**20 321,30 zł**	**16 561,86 zł**	**14 224,91 zł**

Kwoty dotyczą standardowych składek, bez składek preferencyjnych i Małego ZUS plus. Jeżeli korzystasz z tych ulg, Twój zasiłek może być niższy. Skąd te kwoty się biorą, ile trwa wypłata i jak policzyć to dla siebie, wyjaśniam dalej w tym rozdziale.

Ile trwa

Urlop macierzyński (i zasiłek za ten okres)



LICZBA DZIECI PRZY JEDNYM PORODZIE	WYMIAR
jedno	**20 tygodni**
dwoje	**31 tygodni**
troje	**33 tygodnie**
czworo	**35 tygodni**
pięcioro i więcej	**37 tygodni**

Przed przewidywaną datą porodu możesz wykorzystać nie więcej niż **6 tygodni**. Zasiłek pobrany przed porodem skraca okres pobierania zasiłku po urodzeniu dziecka.

Pierwsze **14 tygodni** po porodzie jest zastrzeżone wyłącznie dla matki. Z pozostałej części może skorzystać ubezpieczony ojciec dziecka.

W wyjątkowych przypadkach ojciec dziecka (albo inny ubezpieczony członek najbliższej rodziny) może otrzymać zasiłek wcześniej: po 8 tygodniach, gdy matka z orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji zrezygnuje z zasiłku; po 8 tygodniach na czas, gdy matka przebywa w szpitalu i ze względu na stan zdrowia nie może opiekować się dzieckiem (jej zasiłek się wtedy przerywa); w razie śmierci matki bez czekania 8 tygodni; w razie porzucenia dziecka za okres po porzuceniu, nie wcześniej niż po 8 tygodniach. Osoba przejmująca zasiłek musi mieć prawo do odpowiedniego urlopu albo przerwać działalność zarobkową, żeby osobiście opiekować się dzieckiem (art. 29 ust. 5–7).

Urlop rodzicielski: to się zmieniło najbardziej

LICZBA DZIECI PRZY JEDNYM PORODZIE	WYMIAR
jedno	41 tygodni
dwoje i więcej	43 tygodnie
przysposobienie / rodzina zastępcza	38 tygodni
dziecko z zaświadczeniem „Za życiem”	65 tygodni (67 przy porodzie mnogim)

I najważniejsze: **z tej puli 9 tygodni przysługuje wyłącznie jednemu rodzicowi i nie można ich przenieść na drugiego.** Każdy rodzic ma swoje dziewięć tygodni. Jeżeli ojciec ich nie wykorzysta, przepadają, bo matka ich nie przejmie.

= W PRAKTYCE

W praktyce oznacza to, że matka może samodzielnie wykorzystać maksymalnie 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego (41 minus 9 zarezerwowanych dla ojca). Pozostałe 9 tygodni albo weźmie ojciec, albo nie weźmie ich nikt.

Ile trwa zasiłek przy jednym dziecku

52 tygodnie zasiłku po porodzie, z czego 9 tygodni jest tylko dla ojca



Przed przewidywaną datą porodu możesz wykorzystać do 6 tygodni zasiłku macierzyńskiego; skracają one okres po porodzie. Wymiar przy porodzie mnogim podaje tabela powyżej.

Urlop rodzicielski można wykorzystać do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 lat, maksymalnie w 5 częściach.

Te dziewięć tygodni wpływa na budżet całej rodziny, więc warto ustalić ich podział jeszcze przed porodem. Warianty z wyliczeniami znajdziesz w rozdziale 11.

Wysokość zasiłku

Masz dwa warianty i jednokrotny wybór, natomiast konsekwencje tego wyboru ponosisz nawet przez cały rok.

Wariant 1: 100% i 70%

- za okres urlopu macierzyńskiego (20 tygodni): **100%** podstawy wymiaru,
- za okres urlopu rodzicielskiego (41 tygodni): **70%** podstawy wymiaru.

Wariant 2: 81,5% przez cały okres

Jeżeli **nie później niż 21 dni po porodzie** złożysz wniosek o zasiłek macierzyński za okres odpowiadający okresowi urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego w pełnym wymiarze, przez cały ten czas otrzymasz **81,5%** podstawy wymiaru.

Dziewięć tygodni ojca zawsze po 70%

Niezależnie od wybranego wariantu, zasiłek za nieprzenoszalne 9 tygodni urlopu rodzicielskiego drugiego rodzica wynosi **70%** podstawy wymiaru.

Wyrównanie do 100%

Jeżeli wybrałaś wariant 81,5% i **żaden z rodziców nie wykorzystał ani jednego dnia** zasiłku za okres urlopu rodzicielskiego w pierwszym roku życia dziecka, przysługuje jednorazowe wyrównanie zasiłku za okres urlopu macierzyńskiego do **100%** podstawy wymiaru.

Wyrównanie do świadczenia rodzicielskiego

Jeżeli miesięczna kwota zasiłku macierzyńskiego po odliczeniu zaliczki na podatek jest niższa niż świadczenie rodzicielskie (1000 zł), ZUS podwyższa zasiłek macierzyński do tej kwoty. Dotyczy to zwykle przedsiębiorczyń opłacających składki od podstawy preferencyjnej.

Od czego zależy kwota: podstawa wymiaru

Zacznijmy od wyjaśnienia tego, od czego zależy wysokość Twojego świadczenia.

W przypadku przedsiębiorczyni podstawę wymiaru składek stanowi **kwota zadeklarowana** (niezależna od przychodów i dochodów, które osiągasz), nie niższa niż 60% prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego.



ROZDZIAŁ 1 · WYSOKOŚĆ ZASIŁKU

Wariant 1 czy wariant 2?

Przez pełne 52 tygodnie oba warianty dają **prawie tę samą sumę**. Różni się rozkład pieniędzy w czasie: wariant 1 daje więcej na początku, wariant 2 daje co miesiąc tę samą kwotę.

Wariant 1

100% → 70%

4 877 zł tygodnie 1–20

3 414 zł tygodnie 21–52



Wariant 2

81,5% przez cały okres

3 975 zł tygodnie 1–52



Ile łącznie dostaniesz do danego tygodnia

Suma zasiłku brutto narastająco, podstawa składek 5652 zł



PO 20 TYGODNIACH

+4 211 zł

więcej masz w wariancie 1

PO 52 TYGODNIACH

25 zł

tyle wynosi różnica: 48 251 zł wobec 48 226 zł

TERMIN

21 dni

po porodzie na wniosek o 81,5%. Terminu nie da się przywrócić, więc zdecyduj przed porodem.

100% podstawy · 70% podstawy · 81,5% podstawy · 9 tygodni drugiego rodzica, zawsze 70%, poza porównaniem

Kwoty brutto za 30 dni, przy składce chorobowej od podstawy 5652 zł przez ostatnie 12 miesięcy (tabela na początku rozdziału). Sumy liczone ze stawek dziennych: 162,57 zł, 113,80 zł i 132,49 zł. Przy podstawie maksymalnej 23 550 zł proporcje są te same: 201 045 zł wobec 200 950 zł. Wyliczenie poglądowe, bez wyrównania do 100% opisanego w tym rozdziale.

TO BYŁ FRAGMENT · CIĄG DALSZY W E-BOOKU

Czytasz dalej od poniedziałku.

Rozdział 1 ma jeszcze kilka stron: kwoty na 2026 rok, okres, z którego ZUS liczy świadczenia, przykłady i plan „Co zrobić teraz". Potem czeka na Ciebie dwanaście kolejnych rozdziałów.

CZĘŚĆ I	Ile otrzymasz i czy masz do tego prawo rozdziały 1–3
CZĘŚĆ II	Plan: przed ciążą i w ciąży rozdziały 4–5
CZĘŚĆ III	Poród i pierwszy rok rozdziały 6–8
CZĘŚĆ IV	Tata i podział świadczeń rozdziały 9–11
CZĘŚĆ V	Gdy ZUS sprawdza rozdziały 12–13
NA KOŃCU	Sytuacje szczególne, ściąga z terminami, listy kontrolne

Premiera: 23.11.2026

W poniedziałek rano dostaniesz link do zakupu w cenie dla zapisanych: 79 zł. Cena premierowa to 99 zł, regularna 129 zł.

Kalkulatory

Razem z e-bookiem w sklepie pojawią się kalkulatory: zasiłków, składek, porównania form zatrudnienia i terminów ZUS.

© Katarzyna Przyborowska · Temida Jest Kobietą · stan prawny 20.11.2026