

Zwanger & Werk

Wat regel je wanneer?

Een praktische tijdlijn voor zwangerschap, verlof en terugkeer naar werk. Met inzichten van Ferline van Laerhoven, arbeidsjurist en oprichtster van Fair Line Law.

STAP 1

Zodra je weet dat je zwanger bent

- Verlofplanning — wanneer start je verlof?
- Kinderopvang regelen — wachtlijsten zijn lang!
- Informeer je werkgever als jij daar klaar voor bent
- Ken jouw rechten op het werk

Goed om te weten: Je werkgever is verantwoordelijk voor een veilige werkplek. Je hebt recht op extra pauzes (1/8 van je werktijd) én aangepaste werkzaamheden als dat nodig is. Leg afspraken altijd schriftelijk vast.

STAP 2

Rond week 12–20

- Bespreek de verdeling van verlof met je partner
- Ouderschapsverlof en werkdagen na de geboorte plannen
- Financiële impact van verlof in kaart brengen
- Controleer je arbeidsovereenkomst en cao op extra regelingen

Tip van Ferline: Je werkgever of cao biedt soms méér dan de wettelijke regeling. Check altijd wat voor jÓuw situatie geldt. Twijfel je? Schakel een arbeidsjurist in.



MOM IN BALANCE

STAP 3

Uiterlijk 3 weken vóór je verlof

- Geef officieel door wanneer je verlof start
- Zwangerschapsverlof start 6 tot 4 weken vóór de uitgerekende datum (minimaal 16 weken totaal)
- Je mag niet ontslagen of benadeeld worden wegens je zwangerschap

Goed om te weten: Leg alles schriftelijk vast. Een mail of appje telt al als bewijs — ook van mondelinge afspraken.

STAP 4

Tijdens je zwangerschap

- Let op signalen: minder betrokken bij projecten, opeens kritiek op functioneren, kansen verdwijnen?
- Leg afspraken schriftelijk vast en vraag om concrete uitleg bij kritiek
- Bewaar bewijs van goed functioneren, toezeggingen en positieve beoordelingen

Ferline: “Een onderbuikgevoel is reden genoeg om vragen te stellen.”

STAP 5

Na de geboorte

- Partnerverlof op te nemen binnen 4 weken na de geboorte. :
1 werkweek geboorteverlof (100%) + 5 weken aanvullend verlof (70%)
- Aanvullend verlof op te nemen binnen 6 maanden na de geboorte
- Ouderschapsverlof: 26 x wekelijkse werkuren per ouder — eerste 9 weken 70% betaald via UWV
- Betaald ouderschapsverlof op te nemen vóór de 1e verjaardag van je kind

Tip: Combineer betaald verlof strategisch met vakantiedagen voor meer inkomen tijdens je verlofperiode.



STAP 6

Terug naar werk

- Recht op je eigen of vergelijkbare functie, met behoud van uren en salaris
- Kolfrecht: tot 1/4e van je werktijd per dag (betaald), tot 9 maanden na de geboorte
- Bespreek werktijden, opvang en ouderschapsverlof vóór je terugkeert

Goed om te weten: Een goede voorbereiding maakt het verschil. Ga met rust terug — en kom sterker terug.

Golden rules

- Ken je rechten
- Leg afspraken schriftelijk vast
- Ga tijdig in gesprek met je werkgever
- Luister naar je lichaam
- Vraag juridische hulp als iets niet goed voelt

Meer weten? Download het e-book van Fair Line Law via haar website fairlinelaw.nl Speciaal voor Mom in Balance-members ontvang je korting met de code MIB26.



MOM IN BALANCE