

Bydgoszcz, 30 kwietnia 2026 r.

Informacja prasowa

Nowy poradnik ZUS dla rodziców i opiekunów jest już dostępny

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przygotował poradnik dla przyszłych i obecnych rodziców oraz opiekunów dzieci. To praktyczny materiał, który w prosty sposób wyjaśnia zasady ubezpieczeń i dostępnych dla nich świadczeń. Pokazuje też krok po kroku, jak skorzystać z przysługujących uprawnień.

Publikacja stanowi realizację wcześniejszej zapowiedzi wsparcia skierowanego do kobiet w ciąży, przyszłych rodziców oraz opiekunów. ZUS udostępnia narzędzie, które pomaga odnaleźć się w przepisach. Poradnik w przystępny sposób wyjaśnia trudne zagadnienia i regulacje prawne oraz podpowiada, co zrobić w konkretnych sytuacjach życiowych, od okresu ciąży po kolejne etapy opieki nad dzieckiem - informuje Krystyna Michałek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Co zawiera poradnik

W jednym miejscu zebrano najważniejsze informacje o ubezpieczeniach i świadczeniach. Można w nim znaleźć m.in.:

- zasady podlegania ubezpieczeniom społecznym i zdrowotnemu,
- informacje dla pracowników, zleceniobiorców i osób prowadzących działalność,
- wyjaśnienia dotyczące zasiłku chorobowego i macierzyńskiego,
- opis świadczeń przed porodem i po narodzinach dziecka,
- wskazówki, jak ubiegać się o świadczenia krok po kroku.

Poradnik omawia także bardziej skomplikowane sytuacje. Wyjaśnia, co zrobić w przypadku zbiegu dwóch lub więcej tytułów do ubezpieczeń. Tłumaczy również zasady podlegania ubezpieczeniom społecznym podczas urlopu wychowawczego lub prowadzenia działalności gospodarczej.

ZUS kieruje publikacją do szerokiego grona odbiorców: kobiet w ciąży, przyszłych i obecnych rodziców, opiekunów dzieci oraz osób pracujących i prowadzących działalność.

Nowy poradnik to praktyczne narzędzie. ZUS daje rodzicom wiedzę, która pomaga bezpiecznie przejść przez okres łączenia aktywności zawodowej z ciążą i opieką nad dzieckiem. Zakład przypomina też, że każdy, kto ma pytania, może skorzystać z infolinii, e-wizyty lub wizyty w placówce ZUS-u, przy czym wizytę najlepiej wcześniej umówić na konkretny dzień i godzinę.

Poradnik jest dostępny na stronie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych – [link](#).

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim