

Bydgoszcz, 27 maja 2026 r.

Informacja prasowa

O co pytają przyszłe mamy? ZUS odpowiada przez specjalną skrzynkę

Przyszli i obecni rodzice mogą korzystać ze specjalnej skrzynki e-mail mama@zus.pl oraz poradnika przygotowanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Dzięki nim łatwiej uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące własnej sytuacji oraz formalności związanych z ubieganiem się o świadczenia z ZUS-u.

Od marca 2026 r. działa specjalna skrzynka mailowa mama@zus.pl. Przyszli i obecni rodzice mogą za jej pośrednictwem pytać o indywidualne sprawy oraz uzyskać informacje o formalnościach związanych z ubieganiem się o świadczenia z ZUS – informuje Krystyna Michatek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Na skrzynkę trafiają pytania od kobiet prowadzących działalność gospodarczą, ale także od osób pracujących na etacie czy umowie zlecenia. Przedsiębiorcze mamy pytają m.in. o dokumenty potrzebne do wypłaty zasiłków. Kobiety, którym w czasie ciąży zakończyła się umowa, chcą wiedzieć, z jakich świadczeń będą mogły skorzystać po narodzinach dziecka. Mamy zatrudnione na etacie dopytują również, co stanie się z ich zasiłkiem, jeśli kolejne dziecko urodzi się podczas urlopu wychowawczego. Pojawiają się też pytania od kobiet, które dopiero planują macierzyństwo i potrzebują informacji, by podejmować dalsze decyzje dotyczące np. studiów czy wyjazdu za granicę.

Wsparcie w zakresie ubezpieczeń, zasiłków i innych świadczeń rodzice oraz opiekunowie mogą uzyskać również w placówkach ZUS, podczas e-wizyty (wideorozmowy), na infolinii pod numerem 22 560 16 00 oraz za pośrednictwem adresu e-mail: cot@zus.pl. Aby ułatwić rodzicom odnalezienie się w przepisach ubezpieczeniowych, ZUS przygotował także specjalny poradnik. Można go pobrać ze strony internetowej ZUS, a już wkrótce będzie dostępny również w wersji papierowej w placówkach Zakładu.

Dziećmi opiekują się nadal głównie mamy

W kwietniu minęły trzy lata od wdrożenia w Polsce unijnej dyrektywy „work-life balance”, która ma wspierać równość rodzicielską i pomagać w łączeniu życia zawodowego z rodzinnym. Dane ZUS pokazują, że ojcowie coraz częściej angażują się w opiekę nad dziećmi. Jednak to w dalszym ciągu kobiety biorą na siebie najwięcej obowiązków.

Urlop rodzicielski przysługuje na równi mamie i tacie dziecka. Opiekunowie mogą się nim dość elastycznie dzielić. Statystyki ZUS pokazują jednak, że choć ojcowie coraz częściej korzystają z urlopu rodzicielskiego, nadal stanowią zdecydowaną mniejszość wśród osób pobierających zasiłek macierzyński. Spośród 188 tys. osób w kraju, które między styczniem a kwietniem 2026 r. pobierały zasiłek macierzyński podczas urlopu rodzicielskiego, 87 proc. stanowiły kobiety. W województwie kujawsko-pomorskim w tym samym okresie z urlopu rodzicielskiego skorzystało 8,6 tys. osób, z czego 89,6 proc. stanowiły kobiety.

To również mamy najczęściej opiekują się dziećmi, gdy te zachorują. W ubiegłym roku lekarze wystawili opiekunom chorych dzieci zwolnienia lekarskie na około 10 mln dni. 78 proc. tego czasu wykorzystały kobiety.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim