



Prowadzę firmę, spodziewam się

Poradnik dla przedsiębiorczyń,
które spodziewają się dziecka

IFIRMA

Spis treści

1. Wstęp	01
2. Bądź przygotowana	02
3. Na ile czasu przed porodem podnieść podstawę składek?	03
4. Zasitek macierzyński	04
5. Firma na macierzyńskim	06
6. Etat, działalność i dziecko	07
7. Zakończenie	08

W 2025 roku **102,8 tys.** jednoosobowych działalności gospodarczych założyły kobiety.

W tym samym roku **38%** przedsiębiorczyń przyznało, że łączy prowadzenie firmy z opieką nad dziećmi.

To kobiety, które stresowały się, czy ZUS nie podważy ich prawa do świadczeń.

To kobiety, które w dniu porodu myślały o ubezpieczeniu zdrowotnym.

To kobiety, które szybko wróciły do pracy, bo przysługiwało im 1000 zł kosiniakowego.

**Przyszłe mamy,
ten poradnik powstał właśnie dla Was.**

*według raportu Polki i przedsiębiorczość 2025: Profil działalności i skala zespołów

Bądź przygotowana

Poduszka finansowa, stały przychód, plan powrotu do pracy – te zagadnienia z kategorii “zawodowe” są najważniejsze dla przedsiębiorczyń, które planują powiększenie rodziny.

Do tej listy możesz dopisać opłacanie składek ZUS. Najlepiej na pierwszej pozycji.

To właśnie podstawa składek ZUS, a konkretnie składki chorobowej, decyduje o wysokości zasiłku macierzyńskiego oraz o późniejszych wypłatach na przykład na opiekę nad dzieckiem.

Przez pierwsze pół roku prowadzenia działalności obowiązuje **Ulga na start**, która zwalnia ze składek społecznych. Wówczas przysługuje 1000 zł tzw. kosiniakowego.

Wówczas przysługuje 1000 zł tzw. kosiniakowego.

Przez kolejne 2 lata obowiązuje preferencyjny ZUS i składki minimalne (30% minimalnego wynagrodzenia brutto).

Później dzięki uldze Mały ZUS Plus przez maksymalnie 36 miesięcy można jeszcze opłacać niższe składki społeczne. Dopiero na pełnym ZUS-ie podstawa wymiaru składki wzrasta do 60% minimalnego wynagrodzenia brutto. Jeśli jej nie podniesiesz, zasiłek macierzyński wyniesie około **4 tys. zł brutto**.

Można zrezygnować z Ulgi na start, aby opłacać składki społeczne, ale jest to decyzja nieodwracalna.

Zasiłek macierzyński przy minimalnej podstawie wartości składek

- Ulga na start – **1000 zł** kosiniakowego przez 52 tygodnie
- ZUS preferencyjny – **1 013,97 zł** przez 12 miesięcy
- Duży ZUS – **3 974,85 zł** przez 12 miesięcy

SPRAWDŹ

czy jesteś zgłoszona do ubezpieczenia chorobowego i czy deklaracje to wykazują. Szczególnie ważne, jeśli zgłaszałaś się do ubezpieczenia przed 2022 r.

SPRAWDŹ

w e-ZUS, czy nie zalegasz z opłatami. Przez nieterminowe wpłaty Twoje świadczenia mogą być wstrzymane.



Na ile czasu przed porodem podnieść podstawę składek?

Żeby otrzymać świadczenie wyższe niż 1000 zł kosiniakowego, musisz w dniu porodu podlegać pod ubezpieczenie chorobowe, które jest dobrowolne. Musisz samodzielnie się do niego zapisać i zadeklarować podstawę składek w miesięcznej deklaracji. Im większą, tym większe otrzymasz świadczenie macierzyńskie.

Czyli wychodzi, że warto podnieść ją maksymalnie? **No nie do końca.**

→ Deklarowana podstawa wymiaru składki musi być realna względem Twojego przychodu.

→ Wysokość podstawy zasiłku wylicza się na podstawie ostatnich 12 miesięcy. Im więcej miesięcy z podwyższoną podstawą, tym zasiłek będzie wyższy.

→ W momencie przejścia na L4 wyższe składki przestają się wliczać do podstawy wymiaru składki. Jeśli wiesz, że szybko będziesz potrzebowała zwolnienia, nie warto deklarować wyższej podstawy.

Maksymalna podstawa składek wynosi 23 550 zł miesięcznie. Podnosząc ją, podnosisz wszystkie składki społeczne i Fundusz Pracy.

Maksymalna miesięczna kwota składek to 8028,20 zł*, co daje 16 561,85 zł zasiłku macierzyńskiego brutto (przy odprowadzaniu takiej podstawy przez 12 miesięcy i rocznym zasiłku).

*Plus składka zdrowotna obliczona zgodnie z wybraną formą opodatkowania.

Częstą obawą jest, że ZUS zakwestionuje wysokość zasiłku i odmówi wypłaty. Znaczne podniesienie podstawy (zwłaszcza nieproporcjonalne do przychodów) bezpośrednio przed porodem czy zmiana formy zatrudnienia może zwrócić uwagę i skończyć się kontrolą.

ZUS ustala wówczas, czy działalność nie jest pozorna i czy zadeklarowana podstawa ma poświadczenie w rzeczywistości. W takiej sytuacji będziesz musiała złożyć wyjaśnienie, a jeśli i to nie przyniesie efektów – wejść na drogę sądową.



Przy pobieraniu zasiłku macierzyńskiego i prowadzeniu działalności gospodarczej jesteś zwolniona ze składek społecznych.

Jeśli zasiłek wynosi 1 tys. zł, jesteś zwolniona ze składki zdrowotnej w każdym pełnym miesiącu pobierania zasiłku.

Pamiętaj, jeżeli zasiłek netto jest niższy niż 1 tys. zł, napisz do ZUS o wyrównanie.

Zasiłek macierzyński

Co się bardziej opłaca? Najlepiej policzyć to indywidualnie na konkretnych kwotach. Co ważne – jeśli zrzekniesz się części swojego urlopu na rzecz ojca dziecka, to będzie mu przysługiwało 81,50% podstawy wymiaru zasiłku brutto (w pierwszym wariantcie) lub 70% (w wariantcie drugim).

Zasiłek macierzyński może być wykorzystany 2 tygodnie przed porodem. Na złożenie do ZUS (fizycznie lub przez e-ZUS) skróconego odpisu aktu urodzenia, wniosków ZAM i Z-3b

masz 21 dni – jeśli chcesz otrzymywać 81,5% podstawy lub 6 miesięcy – jeśli chcesz otrzymywać zasiłek w proporcjach 100% i 70%. Dokumenty dotyczące rodzicielskiego trzeba złożyć minimum dzień przed planowanym zasiłkiem.

Jeśli ojciec dziecka nie będzie korzystał z urlopu rodzicielskiego, również musi złożyć stosowne oświadczenie.

Oblicz to samodzielnie

na podstawie dużego ZUS-u

$$5\ 652\ \text{zł} - 13,71\% = 4\ 877,36\ \text{zł}$$

(średnia podstawa składek
z ostatnich 12 miesięcy)

(suma składek na
ubezpieczenie społeczne)

$$4\ 877,36\ \text{zł} \times 81,50\% = 3\ 974,84\ \text{zł}$$

(podstawa wymiaru zasiłku)

(kwota zasiłku brutto)

Zasiłek macierzyński trzeba wykazać w PIT i odprowadzić od niego podatek dochodowy.

Jeśli korzystasz z ulgi dla młodych, na powrót lub dla rodzin 4+, jesteś zwolniona z podatku (do 85 528 zł).



Po otrzymaniu zasiłku macierzyńskiego:

- wyrejestruj się z ubezpieczenia społecznego – nie musisz opłacać tych składek
- zarejestruj się do ubezpieczenia zdrowotnego

W ciągu 21 dni od porodu złóż wniosek o zasiłek macierzyński.

Jeżeli zostaniesz mamą wcześniaka, przysługuje Ci dodatkowy zasiłek za okres uzupełniającego urlopu macierzyńskiego. Ten wynosi 100% podstawy wymiaru zasiłku,

a to, jak długo przysługuje, zależy masy urodzeniowej dziecka oraz tygodnia ciąży, w którym nastąpił poród.

Firma na macierzyńskim

Może przyjść Ci do głowy myśl, żeby zawiesić działalność i zaoszczędzić na składkach do czasu powrotu do pracy. **Nie rób tego przed porodem!** Świadczenia przysługują Ci tylko wtedy, gdy w dniu porodu podlegasz pod ubezpieczenie chorobowe, a zawieszenie działalności równa się z wypisaniem się z niego.

Jeśli nie planujesz szybko wrócić do pracy i zawieszysz działalność po porodzie, możesz pobierać zasiłek, a dodatkowo zaoszczędzić na składce zdrowotnej. Bo pamiętaj, że na zasiłku macierzyńskim możesz pracować i wystawiać faktury. Decyduje się na to mniej więcej co trzecia młoda mama*.

Na zasiłku chorobowym jesteś niezdolna do pracy, a więc aktywność związana

z działalnością gospodarczą odbiera Ci prawo do zasiłku. Pomyśl o zatrudnieniu osoby, która będzie wykonywać te obowiązki za Ciebie.

W ciągu 7 dni od zakończenia macierzyńskiego musisz wyrejestrować się z ubezpieczenia zdrowotnego i zarejestrować ponownie do chorobowego, aby przysługiwały Ci świadczenie opiekuńcze lub chorobowe. np. 60 dni rocznie na opiekę nad chorym dzieckiem do 14 roku życia (lub zdrowym dzieckiem do 8 roku życia w wyjątkowych przypadkach). Po jednym w całości przepracowanym miesiącu podstawa zasiłkowa jest naliczana ponownie. Może to spowodować obniżenie podstawy zasiłkowej do minimalnej.

*według raportu Polki i przedsiębiorczość 2025: Profil działalności i skala zespołów

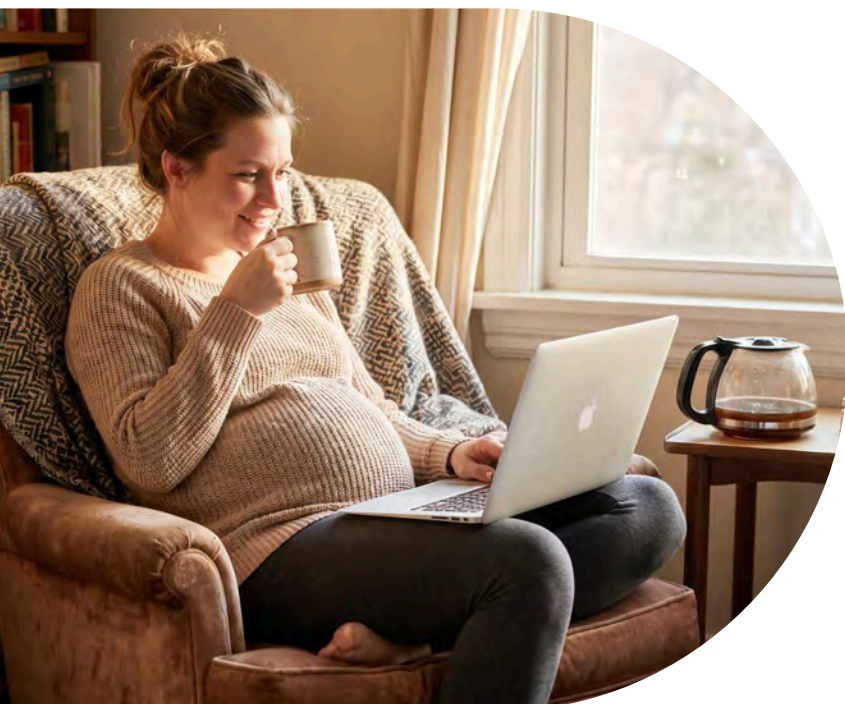
Etat, działalność i dziecko

Jeśli obok prowadzenia własnej działalności pracujesz na etacie (z wynagrodzeniem powyżej minimalnego), to zasiłek macierzyński otrzymasz tylko z jednego miejsca pracy.

Przy minimalnym wynagrodzeniu podlegasz pod ubezpieczenie społeczne jako pracownik.

Oznacza to, że nie możesz zarejestrować się do dobrowolnego chorobowego z działalności, więc zasiłek macierzyński otrzymasz wyłącznie z etatu.

W sytuacji, gdy zarabiasz na etacie mniej niż minimalne wynagrodzenie, możesz przystąpić do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego i pobierać równolegle zasiłek z etatu i działalności.



NADAL MASZ WĄTPLIWOŚCI?

Zapytaj, o co chcesz, na:

bok@ifirma.pl

Odpowiemy.

Według opracowania Polskiego Instytutu Ekonomicznego w pierwszym roku życia dziecka zaledwie **10%** kobiet wraca do pracy zawodowej.

W przypadku przedsiębiorczyń liczba ta rośnie niemal do **40%**.

Kiedy prowadzisz JDG, **Ty jesteś swoją firmą.**

Sama musisz zadbać o przysługujące Ci świadczenia i uzupełnienie wszystkich formalności.

Z okazji Dnia Matki przypominamy, czego musisz się spodziewać, gdy spodziewasz się dziecka.

Wszystkie publikowane przez ifirma.pl treści mają charakter informacyjny i edukacyjny, a ich stan prawny jest aktualny na dzień publikacji. Nie stanowią wykładni prawa, opinii prawnej ani podatkowej.

IFIRMA SA zastrzega sobie prawo do zmiany treści na stronach ifirma.pl , w szczególności w przypadku zmiany przepisów prawa. Treści objęte są prawami autorskimi, a ich kopiowanie, przetwarzanie oraz wykorzystywanie jest zabronione i stanowi naruszenie przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.



Opracowanie: Małgorzata Góra

Opracowanie graficzne: Matylda Marszałek

Redakcja merytoryczna: zespół BOK ifirma.pl

Stan prawny na dzień 26.05.2026 r.

IFIRMA