

Warszawa 9 września 2025 r.

Macierzyństwo w Polsce 2024: matki przeciążone, niedoceniane i narażone na utratę pracy.

Nowe ogólnoeuropejskie badanie przeprowadzone przez międzynarodową organizację pozarządową Make Mothers Matter (MMM), ujawnia cichy kryzys zdrowia psychicznego matek. Wśród 9600 respondentek znalazło się 800 Polek. Dzięki temu, możemy przyjrzeć się bliżej sytuacji matek w Polsce i porównać z innymi krajami Europy.

Partnerem polskiej edycji raportu *State of Motherhood in Europe 2024* jest Fundacja Share the Care.

Macierzyństwo w Polsce – kluczowe wnioski z raportu krajowego:

- **Matki nie czują się docenione przez społeczeństwo:** tylko 61% ankietowanych Polek uważa, że ich rola matki jest doceniana w społeczeństwie. Jest to wynik o 2 punkty procentowe lepszy niż średnia dla wszystkich badanych krajów. Wciąż jednak stanowi to mniej niż 2/3 ogółu zebranych odpowiedzi w naszym kraju i świadczy o tym, że macierzyństwo pozostaje bardzo często marginalizowane oraz niedostatecznie doceniane.
- **Matki doświadczają różnych problemów ze zdrowiem psychicznym:** 61% Polek zgłosiło w badaniu przeciążenie psychiczne. Polki częściej niż ogólna badana populacja zgłaszały poczucie lęku (35% wobec 32%), wypalenie (23% wobec 18%) oraz depresję poporodową (18% wobec 17%) w pierwszym roku życia dziecka.
- **Macierzyństwo ma negatywny wpływ na karierę zawodową matek:** Co piąta matka w Polsce uważa, że macierzyństwo niekorzystnie oddziałuje na jej karierę/pracę. Jest to wynik niższy niż średnia ogólna (27%). Jednocześnie jednak Polki będące mamami częściej deklarują ogólne niezadowolenie ze swojego statusu zawodowego (32% wobec 31%).
- **Macierzyństwo jest wciąż częstym powodem utraty pracy w Polsce:** najczęściej wskazywanym negatywnym skutkiem macierzyństwa w Polsce jest utrata pracy – taką odpowiedź podało 37% ankietowanych matek, podczas gdy średnia dla 11 państw wyniosła 22%. Inne często wymieniane trudności to m.in. ograniczanie możliwości rozwoju przez pracodawcę czy brak docenienia w miejscu pracy.
- **To wciąż na ramionach matek spoczywa większość obowiązków domowych i opiekuńczych:** około 4 na 5 kobiet w Polsce przyznaje, że to głównie na nich spoczywa ten ciężar. Efektem tego jest przeciążenie i brak czasu na odpoczynek czy rozwój zawodowy. Z badań Eurostatu wynika, że w Polsce kobiety dwa razy częściej niż w innych krajach UE deklarowały obowiązki opiekuńcze jako powód bierności zawodowej.

Pełny raport zostanie zaprezentowany w Parlamencie Europejskim 22 września, wzywając decydentów politycznych i pracodawców do działania. MMM apeluje o ponowną ocenę roli macierzyństwa w rozwoju społeczeństwa, inwestycje we wsparcie zdrowia psychicznego matek, współodpowiedzialność za nieodpłatną opiekę oraz dostosowanie miejsc pracy do obowiązków opiekuńczych.

Główny raport podsumowujący wyniki z wszystkich krajów można znaleźć pod tym [linkiem](#), a podsumowanie dla Polski znajduje się [tutaj](#).

Prezentacja wyników raportu z Polski odbyła się na jednym z paneli podczas XVII Ogólnopolskiego Kongresu Kobiet w Katowicach, w dniach 6-7 września 2025, podczas którego rozmawiano o bezpieczeństwie ekonomicznym kobiet.

Osoby kontaktowe:

Karolina Andrian, Fundacja Share the Care

karolina.andrian@sharethecare.pl

Kom. 504 055 161

Tatiana Wieczorek, Fundacja Share the Care

Kom. 606 384 032

O Make Mothers Matter

Make Mothers Matter to międzynarodowa organizacja pozarządowa założona w 1947 roku, której celem jest promowanie uznania i wspierania kluczowej roli matek w społeczeństwie. MMM posiada ogólny status konsultacyjny przy Organizacji Narodów Zjednoczonych i działa w Europie oraz na całym świecie, aby mieć wpływ i kształtować polityki publiczne dotyczące matek i rodzin.

O Fundacji Share the Care

Fundacja Share the Care promuje partnerski model rodziny, który pozwala rodzicom realizować się we wszystkich sferach życia, a dzieciom daje szansę na zbudowanie bliskich więzi z obojgiem rodziców.

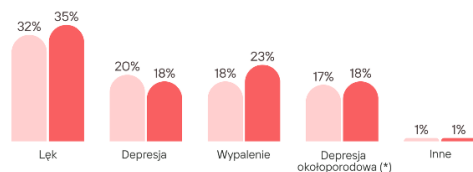
W swoich działaniach skupia się na 3 filarach działania: wsparcie pracodawców w budowaniu kultury organizacyjnej sprzyjającej równości płci i równości rodzicielskiej; kampanie społeczne budujące świadomość prawną oraz prezentujące korzyści z partnerstwa oraz działania rzecznicze budujące równość rodzicielską w Polsce angażujące rząd, samorządy oraz instytucje pozarządowe.



Matki nie czują się docenione przez społeczeństwo



Matki doświadczają różnych problemów ze zdrowiem psychicznym



Czy w ciągu ostatniego roku doświadczyła Pani któregoś z poniższych problemów ze zdrowiem psychicznym?

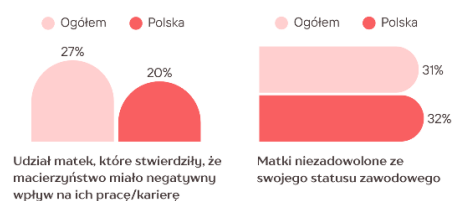
(*) Wśród matek z dziećmi w wieku poniżej 1 roku

O badaniu „Macierzyństwo w Europie – 2024”

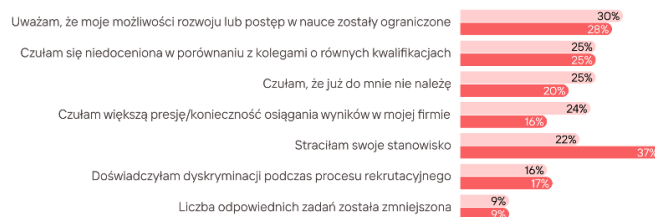
Badanie zostało przeprowadzone przez organizację **Make Mothers Matter** wśród 9600 matek z 11 krajów europejskich, w tym Belgii, Czech, Francji, Niemiec, Irlandii, Włoch, Polski, Portugalii, Słowacji, Hiszpanii, Szwecji oraz Wielkiej Brytanii.

Wśród respondentek znalazło się **800 polskich matek**.

Macierzyństwo ma negatywny wpływ na karierę zawodową matek

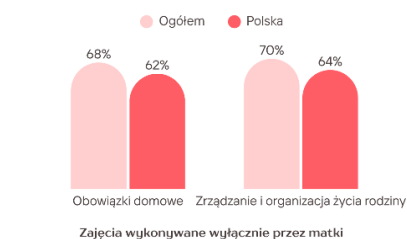


Macierzyństwo jest wciąż częstym powodem utraty pracy w Polsce



Negatywny wpływ macierzyństwa na pracę – skutki dla rozwoju kariery

Matki nadal wykonują większość prac domowych



Wielu ojców nie korzysta z urlopu ojcowskiego



**dowiedz
się więcej**

Dane odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu polityki i napędzaniu zmian społecznych. Zrealizowane badanie dostarcza dowodów pochodzących bezpośrednio od samych matek, ujawniając najważniejsze wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym, równowagą między życiem zawodowym a prywatnym oraz uznaniem społecznym.

Ich głosy wskazują na pilną potrzebę wprowadzenia znaczących reform.

Partnerem polskiej edycji raportu jest Fundacja Share the Care.



Wyzwania, z którymi mierzą się dziś matki, nie dotyczą tylko ich samych – wpływają na całe społeczeństwo i wymagają wspólnych działań. Aby naprawdę wspierać matki, musimy przejść do systemu, który uznaje opiekę za kluczowy element stabilności i dobrostanu społecznego, dzieląc się zbiorową odpowiedzialnością za wychowanie dzieci.

Rekomendacje organizacji Make Mothers Matter

- 1. Wzmacnianie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego matek**
Inwestowanie w zdecentralizowane i oparte na społecznościach usługi zdrowia psychicznego, obejmujące holistyczne podejście, które integruje zarówno dobrostan fizyczny, jak i psychiczny.
- 2. Rozszerzenie specjalistycznego wsparcia w zakresie karmienia piersią**
Szpitale, ośrodki zdrowia i programy wsparcia dla matek powinny zatrudniać wykwalifikowanych doradców laktacyjnych. Należy zwiększyć wsparcie matek w utrzymaniu karmienia piersią również po powrocie do pracy zawodowej.
- 3. Promowanie przyjaznych rodzinie miejsc pracy**
Zwiększenie elastyczności i dostępności do wszelkich świadczeń umożliwiających łączenie pracy z opieką nad dziećmi dla rodziców (matek i ojców).
- 4. Uznanie i redystrybucja nieodpłatnej pracy opiekuńczej w rodzinie**
Należy zdefiniować na nowo pojęcie „pracy” jako holistyczny wysiłek, obejmujący zarówno płatne, jak i nieodpłatne formy aktywności. Tym samym uznając, że praca nieodpłatna jest niezbędna, a osoby ją wykonujące zasługują na dostęp do praw społecznych, takich jak ubezpieczenia społeczne, edukacja i szkolenia.
- 5. Poprawa i wspieranie urlopów dla rodziców po urodzeniu się dziecka**
Zwiększyć (w krajach o zbyt krótkim wymiarze) i wdrożyć odpowiednio płatne urlopy macierzyńskie i rodzicielskie (najlepiej 100%). Zapewnić, aby ojcowie od samego początku byli równie zaangażowani w opiekę nad dziećmi i korzystali ze świadczeń urlopowych na równi z kobietami.
- 6. Zapewnienie wysokiej jakości i dostępnej opieki nad dziećmi**
Stworzyć dostępne, przystępne cenowo i wysokiej jakości usługi opieki nad dziećmi aż do rozpoczęcia obowiązków szkolnego, spełniające przynajmniej unijne standardy.



O Make Mothers Matter

Działamy na rzecz uznania matek za sprawczyń zmian. Bez żadnych powiązań politycznych czy religijnych podnosimy świadomość decydentów oraz opinii publicznej na temat społecznego, kulturowego i gospodarczego wkładu matek. Wspieramy sieć ponad 40 oddolnych organizacji na całym świecie, aby wzmacniać i bronić matek, a także działać na rzecz ich praw oraz praw ich dzieci.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

O Fundacji Share the Care

Tworzymy świat równych szans. Promujemy partnerski model rodziny, który pozwala rodzicom realizować się we wszystkich sferach życia, a dzieciom daje szansę na zbudowanie bliskich więzi z obojgiem rodziców.

W swoich działaniach skupiamy się na 3 filarach działania:

- kampanie społeczne budujące świadomość prawną oraz prezentujące korzyści z partnerstwa w rodzicielstwie
- działania rzecznicze budujące równość rodzicielską w Polsce angażujące rząd, samorządy, instytucje publiczne oraz organizacje pozarządowe.
- wsparcie pracodawców w budowaniu kultury organizacyjnej sprzyjającej równości płci i równości rodzicielskiej;



Więcej danych z raportu europejskiego oraz z edycji polskiej można znaleźć na stronie
www.sharethecare.pl