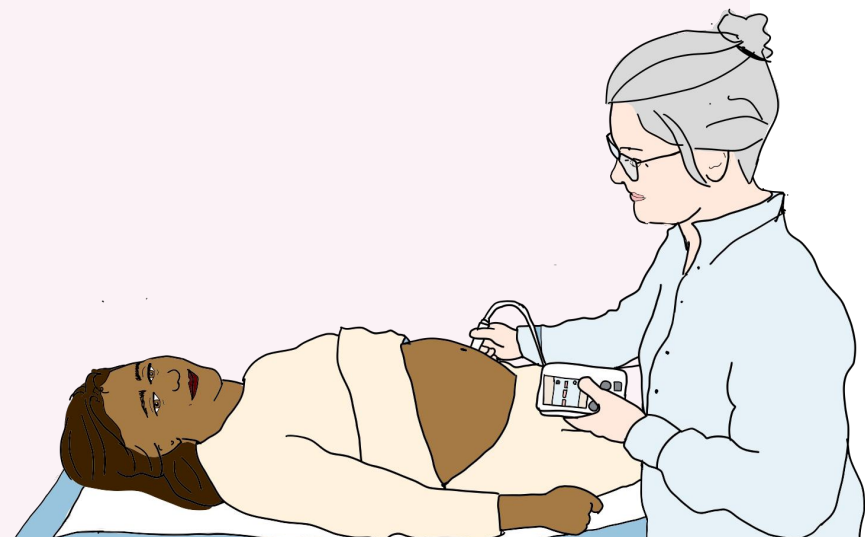




Svangerskapspenger

Har du en jobb som kan være skadelig for barnet i magen?

Det kan gi deg rett på svangerskaps-
penger for å dekke tapt lønn om du
må jobbe redusert eller ta fri.



Svangerskapspenger eller sykmelding i graviditeten?

Hvis du ikke kan jobbe som før under graviditeten, kan du ha rett på **svangerskapspenger** eller **sykepenger**. Du får like mye utbetalt, men årsaken til at du må jobbe mindre, er forskjellig.



Svangerskapspenger kan du bare få hvis arbeidet kan være skadelig for barnet slik at du må jobbe mindre eller ta fri fordi arbeidsgiver ikke kan tilrettelegge.



Sykmelding skal kun brukes hvis du selv er syk eller har plager i graviditeten slik at du ikke kan jobbe som normalt. Da vil du få utbetalt **sykepenger** om du har rett.

Du kan ha rett på begge ytelsene, men du kan ikke få begge samtidig. Mottar du **svangerskaps-**
penger i stedet for **sykepenger**, har du flere sykepengedager igjen til senere og etter fødsel.

Hva kan være skadelig for barnet?

- fysisk krevende arbeid som tunge løft
- ikke mulighet for pauser eller hvile
- nattarbeid eller veldig lange skift
- svært stressende arbeidsforhold
- lang jobbtransport eller flyvninger
- eksponering for farlige stoffer
- fare for vold, slag eller støt
- fare for smitte eller infeksjon
- konfliktfylt arbeidsplass (psykososiale forhold)

Listen er ikke uttømmende, og noen typer risiko er subjektiv, så vurder dette alltid med lege/jordmor.

Slik søker du om svangerskapspenger

1

Vurder risiko på jobben din sammen med jordmor/lege

Hvis jobben vurderes som farlig for barnet i magen, beskriver jordmor/lege risikoen i **Del 1** av **skjemaet** fra Arbeidstilsynet som heter **Tilrettelegging/omplussing ved graviditet**.

Les mer
på nav.no



2

Arbeidsgiver vurderer tilrettelegging/omplussing

Skjemaet tar du videre til arbeidsgiver som må vurdere om er mulig å omplussere deg eller gi deg andre oppgaver. Hvis det ikke går, skal du jobbe mindre eller ta fri. Arbeidsgiver fyller uansett ut **Del 2** av **skjemaet**.

Her finner
du skjemaet



3

Fyll ut søknaden om svangerskapspenger

Hvis dere blir enige om at løsningen er at du jobber mindre eller tar fri, fyller du ut en **søknad om svangerskapspenger** på nav.no. **Skjemaet** laster du opp sammen med søknaden.

Gå til
søknaden



4

Nav behandler søknaden og gir deg svar

Nav går gjennom opplysningene og ber arbeidsgiveren din sende en **inntektsmelding** før søknaden din behandles og du får et vedtak.

På **Min side** på
nav.no kan du
følge søknaden.

Fakta om svangerskapspenger

- Du kan få svangerskapspenger frem til tre uker før termin. Etter det kan du ha rett på foreldrepenger eller engangstønad.
- Du må ha vært i lønnet jobb i minst fire uker før du kan starte med svangerskapspenger.
- Årslønnen må være minst 65 080 kr (0,5 G*) for å ha rett på svangerskapspenger.
- Nav dekker årslønnen din opp til 780 960 kr (6 G*). Noen arbeidsgivere dekker mer.

*Folketrygdens grunnbeløp (G). 1 G er 130 160 kr i perioden 1. mai 2025 til 30. april 2026.

Kontakt oss

 Skriv til chatboten Frida på nav.no

 Ring 5555 3333 – gratis tjeneste



Arbeids- og velferdsforvaltningen