

PREGNANT AND WORKING? KNOW YOUR RIGHTS!



**PREGNANCY,
WORK, AND
HEALTH LAB**

pregnant.worker.lab@ohsu.edu

Know Your Rights: Federal Laws Protect You During Pregnancy—And Your State Might Offer Even More!

Explore key protections that
support your health, job and family

Pregnant Workers Fairness Act

The PWFA requires employers with 15 or more employees to provide reasonable accommodations for workers who are pregnant, recovering from childbirth, or experiencing related medical conditions. This includes adjustments like light duty, flexible schedules, extra breaks, or time off for prenatal care and recovery.



Pregnancy Discrimination Act & Americans with Disabilities Act

Employers can't fire, demote, reduce hours, or force leave just because you're pregnant under the Pregnancy Discrimination Act (PDA). If you develop a pregnancy-related condition, the Americans with Disabilities Act (ADA) may also apply—requiring your employer to provide reasonable accommodations to support your health at work. Scan the QR code to learn more about your legal protections against workplace discrimination.



Family and Medical Leave Act

The FMLA allows eligible employees to take up to 12 weeks of unpaid, job-protected leave for certain family and medical reasons, including pregnancy, prenatal care, childbirth recovery, and bonding with a new baby. The leave can be taken intermittently and protects both your job and health insurance.



Visit A Better Balance's Workplace Rights Hub for more information about federal and state laws.



To Learn More About Your Workplace Rights

The Center for WorkLife Law offers a free, confidential legal helpline for pregnant workers: email hotline@worklifelaw.org or call (415) 703-8276



Protect Your Health at Work During Pregnancy: What to Know When You're Pregnant

MotherToBaby's Evidence-Based Information About Medications and Other Exposures During Pregnancy



NIOSH's Reproductive Health and the Workplace:

There are **things you can do to protect yourself** from reproductive health hazards at work.

- **Ask your employer questions about hazards** in your workplace and how to keep yourself safe.
- **Protect yourself from exposure** to hazards at work and avoid bringing them home.
- **Talk to your doctor or request help from NIOSH** to learn more about how to keep yourself safe and healthy.



The Worker Reproductive Hazard Fact Sheet helps workers identify, recognize and mitigate workplace exposures



Pregnant@Work's Resource Hub For Reproductive Health And Work



If Pregnancy or Related Conditions Make Work Difficult, You Have the Right to Request a Reasonable Accommodation

EEOC's Tips for Asking For a
Reasonable Accommodation



A Better Balance's Sample Letters to Give Your Employer to Request a Reasonable Accommodation



¿ESTÁS EMBARAZADA Y TRABAJANDO?

¿CONOCE TUS DERECHOS!



**PREGNANCY,
WORK, AND
HEALTH LAB**

pregnant.worker.lab@ohsu.edu

¡Conoce tus derechos! Las leyes federales te protegen durante el embarazo

Descubre las leyes que te ayudan a cuidar de tu salud, tu trabajo y tu familia

Acta de Equidad para Trabajadoras Embarazadas

Esta acta exige que si trabajas en un lugar con 15 o más empleados, tu patrón debe hacer cambios para ayudarte si estás embarazada, te estás recuperando del parto o tienes un problema médico relacionado. Estos cambios pueden ser darte tareas más livianas, cambiar tu horario, darte más descansos o tiempo para ir al doctor.



Ley de Discriminación por Embarazo & Ley para Personas con Discapacidades

Tu patrón no puede despedirte, bajarte de puesto, reducir tus horas ni obligarte a dejar de trabajar solo por estar embarazada, según la Ley de Discriminación por Embarazo. Si el embarazo te causa algún problema de salud, la Ley para Personas con Discapacidades también puede ayudarte, y tu patrón debe hacer realizar adaptaciones para que puedas seguir trabajando sin poner en riesgo tu salud. Escanea el código QR para saber más sobre tus derechos.



Ley de Licencias Familiares y Médicas

Los empleados elegibles pueden pedir hasta 12 semanas de permiso sin paga para ir al doctor, recuperarte del parto o cuidar a tu bebé. Durante el permiso no pueden quitarte tu trabajo ni tu aseguración médica. Puedes usar el permiso por partes, según lo necesites.



Visita A Better Balance - Centro de derechos laborales para más información sobre las leyes federales y estatales que te protegen.



Para saber más sobre tus derechos en el trabajo

Esta Línea de ayuda ofrece ayuda gratuita y confidencial para trabajadoras embarazadas: email hotline@worklifelaw.org o marque el (415) 703-8276



Cuida tu salud en el trabajo durante el embarazo: Lo que debes saber si estás embarazada

MotherToBaby ofrece información sobre medicinas y otras exposiciones durante el embarazo.



Salud Reproductiva en el trabajo - NIOSH:

Hay cosas que puedes hacer para **proteger tu salud durante el embarazo**.

- **Pregunta a tu patrón si hay riesgos en tu trabajo** y cómo mantenerte segura.
- **Evita entrar en contacto con materiales peligrosos** y evita llevarlos a tu hogar.
- **Habla con tu doctor o busca ayuda de NIOSH** para aprender cómo mantenerte más segura.



Protege tu salud reproductiva en el trabajo: Guía de la OSHA sobre riesgos y prevención



Este recurso te guía paso a paso sobre cómo hablar con tu patrón acerca de tu embarazo, cuándo es el mejor momento para compartir la noticia y qué decir para proteger tu salud y tu empleo.



Si estás embarazada y se te dificulta trabajar, tienes derecho a pedir una adaptación razonable

Consejos para solicitar una adaptación razonable



Cartas de ejemplo para pedir adaptaciones en el trabajo - A Better Balance

