

Cómo solicitar la baja de maternidad para autónomas

Isabel Rubio

Guía paso a paso, requisitos y plazos clave para gestionar tu baja por maternidad sin perder ingresos y centrándote en lo importante.

Ser madre es una de las experiencias más gratificantes, pero si eres trabajadora autónoma, la llegada de tu bebé puede generar dudas sobre tu situación laboral y económica.

Conciliar la maternidad con el trabajo es una de las [prestaciones a la seguridad social por cuenta propia](#) que se pueden solicitar.

Saber cómo y cuándo solicitarla, qué requisitos debes cumplir y qué plazos manejar es crucial para disfrutar de tu permiso con total tranquilidad.

En esta guía práctica te lo explicamos todo. Hemos simplificado el proceso en pasos claros, con los documentos necesarios y las fechas clave para que puedas gestionar tu baja de maternidad de forma segura y sencilla.

¿Tienen las autónomas derecho a la baja por maternidad?

Las mujeres autónomas que hayan tenido un bebé no solo tienen derecho a la baja por maternidad, sino la **obligación de disfrutar, al menos, de 6 semanas de descanso tras el parto**. Este periodo, que debe disfrutarse de forma ininterrumpida, no puede renunciarse ni cederse al otro progenitor.

Tras estas 6 semanas, el **resto del permiso (normalmente 11 semanas, para llegar a un total de 17)** pueden disfrutarse de forma ininterrumpida, en periodos alternos o alargarlas combinándolas con una jornada parcial. Lo que no es posible, desde la reforma laboral de 2019, es cederlas al otro progenitor, que también dispondrá de sus 16 semanas, ya que ambos permisos son igualitarios e intransferibles.

De forma adicional a estas 17 semanas, según el Real Decreto-ley 9/2025 de 29 de julio, se podrá disfrutar de **2 semanas adicionales hasta que el menor cumpla 8 años**, aplicables únicamente a los nacimientos a partir del 2 de agosto de 2024.

Detalles que necesitas saber de la baja por maternidad en autónomas

Una vez que llega el momento de solicitar la baja, es normal que surjan preguntas concretas sobre los aspectos prácticos. Aclarar estas dudas es fundamental para planificar con confianza este periodo. A continuación, respondemos a las cuestiones clave que toda trabajadora autónoma se plantea sobre la baja por maternidad.

¿Cuánto cobran las autónomas de baja por maternidad?

Si cumple con lo que pide la Seguridad Social, **la autónoma con baja por maternidad en**

2026 puede cobrar el 100% de la [base reguladora](#), es decir, de lo que cotiza mes a mes, calculado en base a una media diaria.

Para realizar el cálculo, la Seguridad Social coge las bases de cotización de los últimos seis meses antes dar a luz, lo suma todo y lo divide entre 180 días. El resultado es la **cantidad que le pagan a la autónoma por cada día de baja por maternidad en España**.

Por ejemplo, si la base mensual de la autónoma ha sido de 1.274,51 € (la mínima para 2026), la suma de 6 meses es de 7.647 €. Esa cantidad se divide entre 180, lo que resulta en 42,50. Es decir, **la autónoma con baja de maternidad cobraría 42,5 euros diarios**.

Si quieres hacer el cálculo, utiliza la siguiente fórmula:

Prestación diaria =

Suma de las bases de cotización de los últimos 6 meses

180

¿Cuánto dura la baja de maternidad de las autónomas?

La baja por maternidad para autónomas cuenta desde el día siguiente al parto, aunque el permiso puede adelantarse hasta cuatro semanas antes. Además, si se interrumpe por ingreso hospitalario del bebé, puede reanudarse más adelante sin perder semanas del permiso.

Por eso, es importante conocer las condiciones aplicables tanto antes como después del parto.

Baja de maternidad de autónomas antes del parto en 2026

La autónoma puede anticipar el inicio de su descanso **hasta 4 semanas antes de la fecha prevista del parto**, siempre que dicho adelanto esté reflejado en el informe médico correspondiente.

Baja de maternidad de autónomas después del parto en 2026

Una vez producido el nacimiento, **la baja por maternidad tiene una duración básica de 17 semanas**, distribuidas de la siguiente manera:

- 6 semanas obligatorias, inmediatas e ininterrumpidas tras el parto
- 11 semanas restantes, que pueden disfrutarse en períodos continuos o fraccionados dentro del año siguiente al nacimiento.
- 2 semanas adicionales, que se pueden disfrutar hasta que el menor cumpla 8 años.

Posibles ampliaciones:

Supuestos	Extensión adicional
Parto múltiple (a partir del segundo hijo)	+2 semanas por hijo extra
Discapacidad del bebé	+2 semanas
Hospitalización prolongada del recién nacido	Hasta +13 semanas

La cuota de la autónoma en baja por maternidad

Durante la baja por maternidad, las autónomas no tienen que pagar la cuota mensual, sino que se aplica una **bonificación del 100 % en la parte correspondiente a contingencias comunes**. Esto significa que sigues cotizando normalmente, aunque dejas de pagar cuota.

La Seguridad Social o, en su caso, la mutua, se encarga de cubrir totalmente esas contingencias mientras estés de baja. En otras palabras:

- No desembolsas el importe mensual de la cuota.
- No pierdes los derechos que genera la cotización (como jubilación, incapacidad o futuras bajas).
- Al reincorporarte después de la baja, retomas el pago de manera habitual.

¿Cuándo se cobra la baja de maternidad?

Habitualmente, cobrarás la prestación por baja de maternidad a **mes vencido, el último día del mes** (puede adelantarse o retrasarse ligeramente si el último día cae en festivo o fin de semana). Recuerda que el primer pago puede demorarse ligeramente, debido a los trámites de la Seguridad Social.

A diferencia de otras prestaciones, la baja por maternidad se abona directamente por el Instituto Nacional de la Seguridad Social y el **derecho a percibirla comienza el mismo día en que causas baja**, ya sea por el parto o si inicias el descanso con anterioridad.

Cómo solicitar la baja de maternidad siendo autónoma

Conocer los aspectos teóricos es el primer paso, pero llevar a cabo la solicitud es donde surgen las dudas prácticas más importantes. Para que el proceso sea lo más sencillo posible y sepas exactamente qué hacer en cada momento, te explicamos todo lo relativo a la tramitación de la baja.

Requisitos para solicitar la baja por maternidad

Para disfrutar de la baja por maternidad siendo autónoma tendrás que cumplir ciertas condiciones previas:

- Tendrás que estar en situación de **alta tanto en el RETA como en la Seguridad Social**.
- Además, tienes que estar al **corriente de pago** de todas tus obligaciones con ambos organismos.

El requisito de cotización depende directamente de tu edad:

- Si tienes **26 años o más**, tendrás que haber cotizado un mínimo de 180 días en los últimos 7 años o de 360 días en el total de tu vida laboral.
- Si tienes **entre 21 y 26 años**, el mínimo se reduce a la mitad: 90 días en los últimos 7 años o 180 días a lo largo de toda tu vida laboral.
- Las mujeres **menores de 21 años** no necesitan un periodo mínimo de cotización para cobrar la baja de maternidad.

Pasos para solicitarla

Los pasos para solicitar la baja por maternidad de autónomas en 2026 son:

- **Primero, obtener el informe médico tras el nacimiento** (o adopción o acogida), que acredite el inicio de la prestación. Este documento debe emitirse por el Servicio

Público de Salud o, en caso de adopción, por la autoridad competente.

- **Segundo, presentar la solicitud de la prestación por nacimiento** y cuidado del menor. Esto puede hacerse por tres vías:
 - Telemática, a través de la Sede Electrónica “Tu Seguridad Social”, identificándose con certificado digital o Cl@ve.
 - Correo postal, al enviar el formulario oficial junto con los documentos a la dirección provincial del INSS correspondiente
 - Presencial, al solicitar una cita previa en un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS) para entregar toda la documentación físicamente.

La documentación básica incluye formulario de solicitud, DNI/NIE, informe médico o resolución judicial en caso de adopción y libro de familia o certificado del Registro Civil que acredite el nacimiento o resolución.

Plazos y fechas límite de la solicitud

Es imprescindible presentar la solicitud de baja por maternidad en un plazo máximo de 15 días desde el nacimiento, adopción o acogida.

Una vez presentada, la Seguridad Social emite un acuse de recibo y dispone de un plazo de 30 días para resolver la prestación. Si es aprobada, el ingreso se realiza automáticamente en la cuenta bancaria indicada.

Obligaciones y responsabilidades de la autónoma de baja por maternidad

Las autónomas de baja por maternidad tienen la obligación de disfrutar de las **primeras 6 semanas tras el parto inmediatamente después de este y de forma ininterrumpida**. El resto de la baja puede demorarse o combinarse con una jornada parcial.

Además, desde la equiparación de los permisos de maternidad y paternidad, no es posible ceder semanas entre progenitores, sino que ambos deben y pueden disfrutar de sus permisos en igualdad de condiciones.

Casos especiales

Las condiciones generales en el disfrute de la baja maternal de las autónomas se refieren al nacimiento, adopción o acogida de un bebé o niño sano, pero hay ciertos casos que pueden influir en las condiciones del permiso:

- **Parto múltiple** (o, en su caso, adopción o acogida múltiple) se amplía el permiso en dos semanas adicionales por cada hijo a partir del segundo.
- **Discapacidad del bebé**: se amplía el permiso en 2 semanas.
- **Parto prematuro u hospitalización del bebé**: si el ingreso dura más de 7 días, el permiso se amplía por el tiempo de hospitalización, hasta un máximo de 13 semanas.
- **Familias monoparentales**: el permiso se amplía hasta 32 semanas, 28 semanas tras el parto más 4 adicionales para cuidados del menor, que se pueden disfrutar hasta que este tenga 8 años.
- **Fallecimiento perinatal**: se genera el mismo derecho a la baja por maternidad; tras las 6 semanas obligatorias e ininterrumpidas, la autónoma puede elegir entre incorporarse o continuar con el resto del permiso.

Ayudas y bonificaciones para las autónomas de baja

por maternidad

Con el objetivo de mejorar la natalidad y facilitar la conciliación de la vida personal y laboral, existen otras iniciativas de ayuda a la maternidad para las trabajadoras por cuenta propia:

- **Cuota reducida tras la maternidad (nueva tarifa plana especial):** tras finalizar la baja laboral, las autónomas pueden acogerse a una tarifa plana de 80 € mensuales durante 12 meses, sin importar ingresos, siempre que reanuden la actividad dentro de los dos años siguientes al parto.
- **Bonificación completa en la [cuota de autónomas](#) durante la baja:** mientras dura la baja por maternidad, la autónoma no paga cuota a la Seguridad Social, ya que se aplica una bonificación del 100 % sobre su base de cotización. Esta bonificación cubre todas las contingencias comunes.
- **Ayuda mensual de 100 euros para madres trabajadoras:** las madres con hijos menores de 3 años que trabajen por cuenta propia tienen derecho a una deducción anticipada de 100 €/mes, compatible con la baja. En 2023 se amplió a más casos, y sigue vigente en 2026 con la misma fórmula.
- **Apoyo adicional por gastos de guardería:** si se matricula al hijo en una guardería o centro infantil autorizado, se puede acceder al conocido como “cheque guardería”, que aumenta la deducción por maternidad hasta 1.200 € adicionales, según los gastos declarados y justificados.
- **Beneficio fiscal mínimo por descendientes:** el IRPF contempla un mínimo exento adicional por descendientes a partir del nacimiento del primer hijo. Esto reduce la base imponible y supone un importante ahorro fiscal anual si se aplica correctamente en la declaración de la renta.
- **Ayudas autonómicas según la comunidad en la que residas:** cada comunidad autónoma puede ofrecer ayudas específicas por maternidad o nacimiento, como pagos únicos, bonos por conciliación o incentivos al emprendimiento femenino. Por ejemplo, Galicia, Madrid o Castilla y León tienen programas activos en 2026.

Novedades en las bajas de maternidad para autónomas

La última novedad en la baja de maternidad de las autónomas, que entró en vigor en 2025, es la **ampliación del permiso a 19 semanas desde las 16 anteriores**, que deberán distribuirse de la siguiente forma:

- 6 semanas obligatorias e ininterrumpidas tras el parto.
- 11 semanas que se pueden disfrutar de forma flexible durante los siguientes 12 meses.
- 2 semanas adicionales que se pueden solicitar hasta que el menor cumpla 8 años.

Además, la autónoma en situación de baja puede contratar a un sustituto con un contrato de interinidad bonificado al 100% en las cuotas empresariales.

Preguntas frecuentes

¿Una autónoma puede trabajar estando de baja por maternidad?

Trabajar durante la baja de maternidad se considera una **infracción grave que puede conllevar la pérdida tanto de la prestación de baja** (incluyendo la devolución de los importes ya percibidos) como de posibles subvenciones y otros beneficios, como la bonificación de la cuota mensual. Además, podrían existir sanciones económicas adicionales.

Si necesitas continuar con la actividad profesional, una vez transcurridas las primeras 6 semanas de descanso obligatorio, puedes solicitar la baja a tiempo parcial y compaginarla con el 50% de

tu jornada laboral, aunque tienes que tener en cuenta que tanto el subsidio también se reducirá a la mitad.

¿Qué ocurre si es rechazada la solicitud de baja por maternidad?

En el caso de rechazo de la solicitud, el primer paso es presentar una **reclamación previa ante la misma entidad que ha denegado la baja**; en caso de que no haya respuesta en el plazo previsto se puede entender como silencio administrativo y también es posible presentar reclamación, como paso previo a la vía judicial.

Recuerda presentar la solicitud de baja dentro del plazo establecido por la ley: no hacerlo puede suponer perder tantos días de baja como retraso haya ocurrido en la solicitud.

¿Qué implicaciones fiscales tiene la baja por maternidad para las autónomas?

Las consecuencias fiscales más importantes de la baja por maternidad de las autónomas son fundamentalmente 3:

- Bonificación del 100% de la cuota mensual de autónomos manteniendo las cotizaciones.
- Exención de tributación en IRPF todas las prestaciones de maternidad.
- Deducción por maternidad en el IRPF de 100 euros mensuales (1200 euros al año) durante los 3 primeros años.

¿Cómo funciona la baja por maternidad en pluriactividad?

En el caso de [pluriactividad](#), es decir, de que trabajes y cotices tanto en el RETA como en el Régimen General, tendrás derecho a percibir la **prestación por maternidad de ambos regímenes**, siempre y cuando cumplas los requisitos de los dos, habitualmente por el 100% de la base reguladora de cada una de las actividades.

Si no cumples con los requisitos para cobrar la baja por maternidad como autónoma, únicamente la recibirás por tu trabajo como asalariada.

Por lo que respecta a la tramitación de la baja, será tu empresa quien se encargue en el caso de tu trabajo por cuenta ajena, mientras que en tu trabajo por cuenta propia tendrás que tramitarla a través de la mutua.