

Dzień Ojca w liczbach. Polscy ojcowie są starsi niż kiedyś

22.06.2026 r.

Ojcostwo w Polsce zmienia się na naszych oczach. Coraz częściej ojcami zostają mężczyźni po trzydziestce, a przeciętny tata, inaczej niż kiedyś, każdego dnia poświęca czas na opiekę nad dzieckiem. Z okazji Dnia Ojca sprawdzamy, co o polskich ojcach mówią najnowsze dane.

Mniej dzieci niż u dziadków

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu obraz polskiej rodziny kojarzył się z większą liczbą dzieci i ojcem pełniącym przede wszystkim rolę żywiciela rodziny. Dziś ojcostwo wygląda inaczej – jest bardziej partnerskie, świadome i realizowane w mniejszych rodzinach. Według danych z Narodowego Spisu Powszechnego 2021, nieco ponad 54% rodzin z dziećmi to te wychowujące jedno dziecko. Rodziny z dwojgiem dzieci stanowiły 35% a troje i więcej dzieci wychowywała około co dziesiąta rodzina. Oznacza to, że rodziny wielodzietne są dziś zdecydowanie rzadsze niż jeszcze w pokoleniu naszych rodziców czy dziadków. To efekt zmian społecznych, ekonomicznych i kulturowych, które wpłynęły na sposób planowania rodziny.

Ojcostwo przychodzi później

Zmienia się również moment, w którym mężczyźni decydują się na założenie rodziny. W 2010 roku najwięcej dzieci rodziło się mężczyznom w wieku 25–29 lat (127,4 tys.) oraz 30–34 lata (132,9 tys.). Piętnaście lat później sytuacja wygląda już inaczej. W 2025 roku zdecydowanie największą grupę ojców stanowili mężczyźni w wieku 30–34 lata, którym urodziło się 84,6 tys. dzieci. W grupie 40–44 lata liczba urodzeń wzrosła z 20,7 tys. do 23,6 tys. Mężczyzna, który został ojcem w 2010 roku miał niespełna 31 lat, obecnie zaś jego wiek przekracza 33 lata. Oznacza to, że w ciągu około 15 lat wiek mężczyzn zostających ojcami wzrósł o ponad dwa lata. Coraz częściej decyzję o rodzicielstwie poprzedza zdobycie wykształcenia, rozwój kariery zawodowej oraz osiągnięcie stabilizacji finansowej. Współczesny ojciec jest więc nie tylko starszy niż jeszcze dekadę temu, ale także częściej świadomie planuje moment powiększenia rodziny. Coraz rzadziej ojcami zostają bardzo młodzi mężczyźni. Liczba dzieci urodzonych ojcom poniżej 20. roku życia spadła z 2553 w 2010 roku do 644 w 2025 roku. W grupie 20–24 lata spadek był jeszcze bardziej widoczny – z ponad 41 tys. do niespełna 9 tys.

Od żywiciela rodziny do aktywnego rodzica

Największa zmiana dokonana się jednak w codziennym zaangażowaniu ojców w wychowanie dzieci. Tradycyjny model, w którym głównym zadaniem ojca było utrzymanie rodziny, stopniowo ustępuje miejsca bardziej partnerskiemu podejściu. Według danych, w 2025 r. przeciętny ojciec poświęcał na opiekę nad dziećmi około 2 godzin dziennie, a w opiekę angażowało się blisko 60 proc. ojców (59,5 proc.). Choć obowiązki związane z wychowaniem dzieci nadal częściej spoczywają na kobietach, rola mężczyzn w życiu rodzinnym systematycznie rośnie. Coraz więcej ojców uczestniczy w codziennej opiece, odprowadzaniu dzieci do szkoły, pomocy w nauce czy organizacji czasu wolnego.

Nowe oblicze ojcostwa

Dzień Ojca jest okazją, by dostrzec, jak bardzo zmieniło się ojcostwo w Polsce na przestrzeni ostatnich dekad. Współczesny ojciec ma mniej dzieci niż jego poprzednicy i zostaje rodzicem w późniejszym wieku, ale jednocześnie coraz częściej buduje z dziećmi bliskie relacje oparte na obecności i zaangażowaniu. Ojcostwo przestaje być definiowane wyłącznie przez odpowiedzialność finansową, a coraz częściej przez codzienną obecność, wspólne doświadczenia i aktywny udział w wychowaniu kolejnego pokolenia.