

# MEDIA KIT 2020

## „DOBRA MAMA”



### PROFIL MAGAZYNU

„Dobra Mama” ukazuje się w cyklu dwumiesięcznym i jest kierowana do osób zainteresowanych tematyką parentingową: kobiet w ciąży oraz młodych rodziców. Magazyn jest redagowany przy współpracy ze sztabem specjalistów: ginekologów, położnych, doradców laktacyjnych, dietetyków, fizjoterapeutów, psychologów oraz fachowców z innych dziedzin związanych z parentingiem. Dzięki ich profesjonalizmowi „Dobra Mama” jest rzetelnym poradnikiem, który pomaga rodzicom świadomie towarzyszyć dziecku od momentu poczęcia do pierwszych lat życia.

### Dystrybucja

Ogólnopolska: za pośrednictwem najważniejszych kolporterów: Kolporter, Ruch, Garmond, Franpress, Pol Perfect w sieciach: Empik, Trafika, HDS, na stacjach paliw (Orlen, Shell) online, serwisy internetowe: [www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl), [www.dobre-produkty.pl](http://www.dobre-produkty.pl).

Bezpośrednia, podczas największych targowych imprez branżowych: ponad 60 eventów, warsztatów, którym patronujemy, w szkołach rodzenia, szpitalach, w gabinetach ginekologicznych.

### Grupa docelowa

Kobiety w ciąży oraz planujące dziecko, rodzice małych dzieci.

### Formy promocji

Inserty, dodatki, wystawki w salonach prasowych, na stacjach benzynowych.

### Nakład 30 000 egzemplarzy

**Nakład rozpowszechniany** płatny czyli suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej dystrybucji e-wydań.

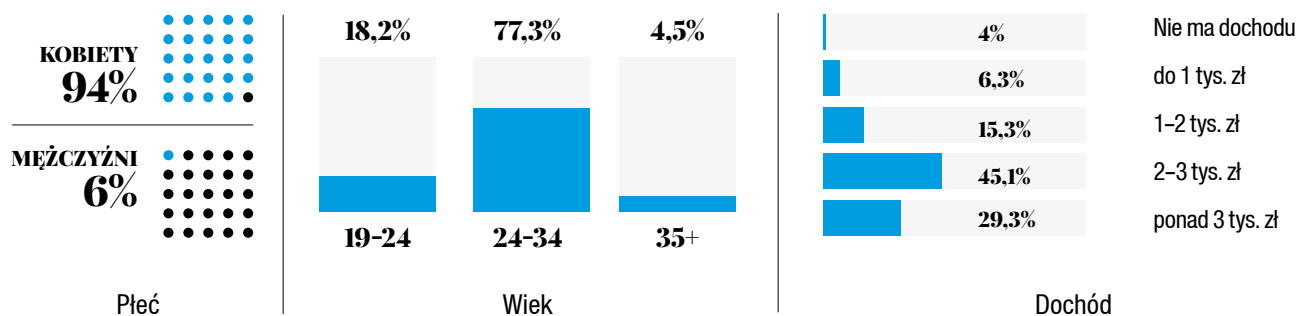
**Sprzedaż ogółem** czyli suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

### „DOBRA MAMA” W LICZBACH



### BADANIA CZYTELNICTWA

Dotyczące czytelników magazynu „Dobra Mama”



\* Dane pochodzące z wewnętrznych badań czytelnictwa, wykonanych podczas 22 imprez parentingowych w kraju w 2014 roku, na podstawie anonimowych ankiet przeprowadzonych na grupie liczącej 6730 osób.

dobrze MAMA

NR 1/59/2020

**Ciąża i poród:** pierwsze objawy, po których rozpoznasz ciążę, badania prenatalne, dzień z życia przyszłej mamy

**Strefa mamy:** cud natury – co eksperci widzą o mleku, nowoczesna mama – co to znaczy?, powrót do formy z wózkiem biegowym

**Strefa dziecka:** noworodek w domu, roczniak poznaje świat, zapytaj specjalistę stomatologa

**Strefa taty:** jak przygotować się do ojcostwa, tata zostaje w domu, zadanie dla taty, wybieramy wózek na wiosnę

**Sprawdzone przez mamy:** wygodna laktacja, gadżety zorganizowanej mamy, mama na zakupach

**Niezbędnik:** nowości modowe dla dzieci, bajkowe łóżeczka dla dzieci, wszystko do kąpiel

**Moda i uroda:** nowości pielęgnacyjne dla kobiet w ciąży, mama idzie do ślubu

dobrze MAMA

NR 2/60/2020

**Ciąża i poród:** żelazo w ciąży, jak dbać o siebie w ciąży, przygotowanie na przyjście dziecka

**Strefa mamy:** jaką bieliznę wybrać na czas karmienia?, mama eco, zaburzenia postawy dla dzieci

**Strefa dziecka:** jedzenie w słoiczkach, patent na odparzenia, fakty i mity na temat pielęgnacji

**Strefa taty:** czy warto inwestować w wózek 3w1, tata na urlopie

**Sprawdzone przez mamy:** poczytaj mi mamo, mama na zakupach, wyprawka dla malucha

**Niezbędnik:** pluszowy przyjaciel malucha, najlepsze foteliki do karmienia, na święta wielkanocne

**Moda i uroda:** mama lubi podróże, powrót do formy na wiosnę

dobrze MAMA

NR 3/61/2020

**Ciąża i poród:** poród naturalny kontra CC, czuły dotyk – skóra do skóry, wyspij się z brzuszkiem

**Strefa mamy:** zapytaj lekarza – specjaliści radzą, drugie mleko, niania czy żłobek

**Strefa dziecka:** pokój jak z bajki Disneya, pierwsze buty, czas na butelkę

**Strefa taty:** tata instynkt ojcowski, kupujemy nianię elektroniczną, jak przygotować się do ojcostwa

**Sprawdzone przez mamy:** zabierz na wakacje, zabawki do ogrodu, kosmetyki na wakacje

**Niezbędnik:** higiena intymna w trakcie upałów, wakacje z maluchem

**Moda i uroda:** kostiumy kąpielowe dla mam, wakacyjny urlop – kosmetyczka mamy

dobrze MAMA

NR 4/62/2020

**Ciąża i poród:** emocje położnej związane z porodem, toksoplazmoza w ciąży, przeziębienia w ciąży

**Strefa mamy:** słabe włosy po ciąży, kosmetyki do kąpiel, rzeczywistość po porodzie

**Strefa dziecka:** wcześniaki – powikłania i następstwa, sen niemowlaka, badania słuchu u dziecka

**Strefa taty:** zabawy z tatą, bezpieczny dom, bezpieczna podróż, między nami ojcami

**Sprawdzone przez mamy:** dieta karmiącej mamy, mama na zakupach, pościel dziecięca

**Niezbędnik:** najlepsze gryzaki, wyprawka do żłobka, jestem duży – idę do przedszkola

**Moda i uroda:** ćwiczenia po porodzie, okrycie na jesień

dobrze MAMA

NR 5/63/2020

**Ciąża i poród:** torbiel jajnika – objawy i wpływ na ciążę, kalendarz ciąży, wody płodowe

**Strefa mamy:** mamo, czy znasz dobrze produkty zbożowe?, rola witaminy D, mamodiagnostyka – nową metodą wykrywania raka piersi

**Strefa dziecka:** będę miał rodzeństwo, abc zimowej odporności, co powinno jeść roczne dziecko

**Strefa taty:** wybieramy wózek dla bliźniaków, remontujemy pokój dziecka

**Sprawdzone przez mamy:** akcesoria, które uspią dziecko, mama na zakupach, rozgrzeją maluszkę

**Niezbędnik:** zimowe spacer, prezenty pod choinkę, pierwsze święta malucha

**Moda i uroda:** sylwester z brzuszkiem, mama piękna zimą, ciało po porodzie

## TERMINARZ EDYCJI

	Numer wydania	Materiały do	Emisja
DOBRA MAMA	NR 1/59/2020	<b>7.02.2020</b>	<b>WYDANO</b>
DOBRA MAMA	NR 2/60/2020	<b>28.05.2020</b>	<b>W DYSTRYBUCJI</b>
DOBRA MAMA	NR 3/62/2020	<b>24.07.2020</b>	sierpień – wrzesień
DOBRA MAMA	NR 4/62/2020	<b>25.09.2020</b>	październik – listopad
DOBRA MAMA	NR 5/63/2020	<b>20.11.2020</b>	grudzień – styczeń

## CENNIK REKLAM

### Reklama gotowa

	Cena	Format
II okładka	14 500 zł	210 x 280 mm
III okładka	12 500 zł	210 x 280 mm
IV okładka	17 000 zł	210 x 280 mm
2/1 rozkładówka	17 500 zł	420 x 280 mm
1 strona prawa	9500 zł	210 x 280 mm
1/2 strony (pion/poziom)	5100 zł (pion), 4700 (poziom)	105 x 280 mm (pion) 210 x 140 mm (poziom)
1/3 strony (pion/poziom)	4000 zł	70 x 280 mm (pion), 210 x 90 mm (poziom)
1/4 strony (pion/poziom)	3000 zł	100 x 135 mm (pion), 210 x 68 mm (poziom)

### Artykuł sponsorowany

	Cena	Format
2/1 rozkładówka	15 000 zł	420 x 280 mm
1 strona prawa	8500 zł	210 x 280 mm

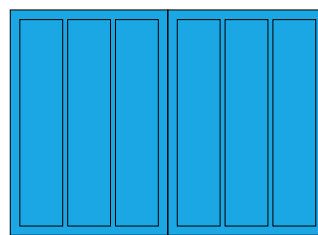
### Pozostałe formy reklamowe

	Cena	Format
prezentacja produktu	900 zł	zdjęcie + tekst do 300 znaków
wizytówka firmy	1300 zł	82 x 63 mm
wyspa reklamowa	3000 zł	80 x 80 mm
prezentacja sklepu internetowego	4000 zł	1 strona

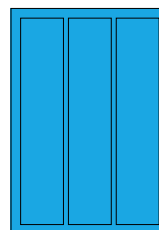
## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- tryb kolorów: CMYK
- rozdzielczość bitmap: 300 dpi  
(w formacie JPG, TIFF, PSD)
- spady: 5 mm
- minimalna odległość obiektów  
od krawędzi strony: 3 mm
- pliki wektorowe: EPS, PDF
- zamiana wszystkich tekstów na krzywe

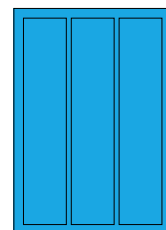
## FORMATY REKLAM



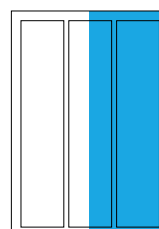
Rozkładówka 420 x 280 mm



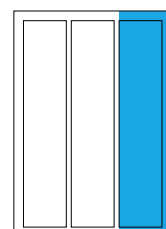
Cała strona  
210 mm x 280 mm



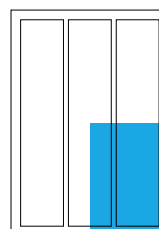
Art. sponsorowany  
210 mm x 280 mm



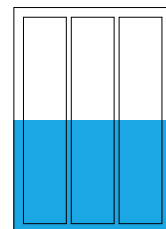
1/2 strony – pion  
105 mm x 280 mm



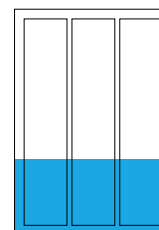
1/3 strony – pion  
70 mm x 280 mm



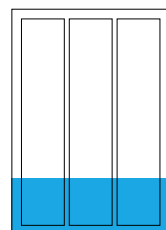
1/4 strony – pion  
105 mm x 140 mm



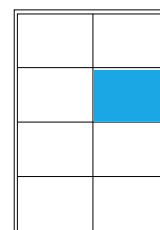
1/2 strony – poziom  
210 mm x 140 mm



1/3 strony – poziom  
210 mm x 90 mm



1/4 strony – poziom  
210 mm x 68 mm



Wizytówka  
82 mm x 63 mm

# FORMY REKLAMOWE NA WWW I FACEBOOKU

**BANER 1140 x 300 px**

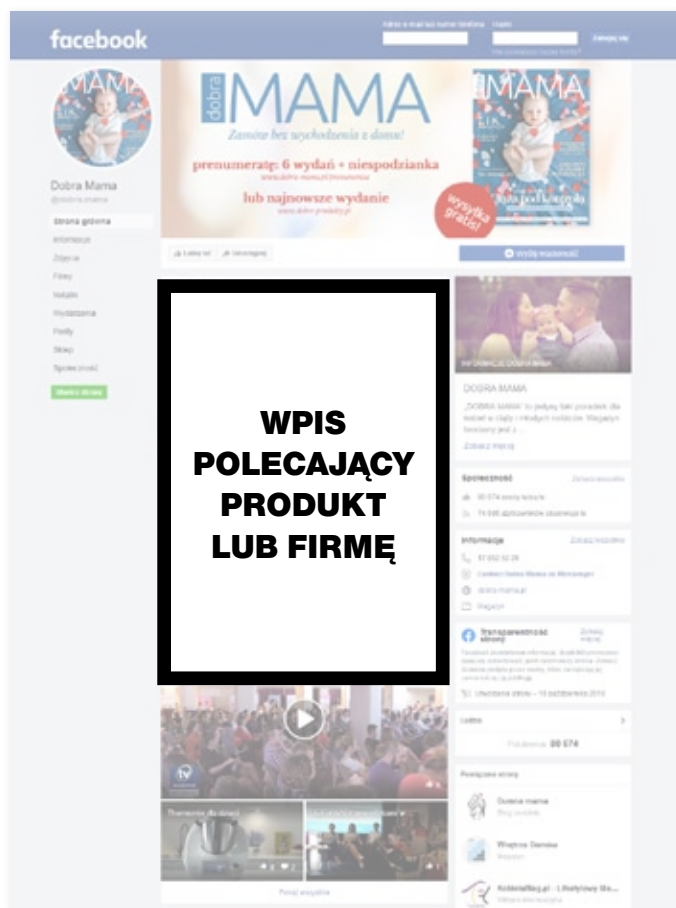


**BANER 750 x 100 px**

**TEMAT/PRODUKT TYGODNIA**

**BANER 265 x 200 px**

[www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl)



**WPIS POLECAJĄCY PRODUKT LUB FIRME**

[www.facebook.com/dobra.mama](http://www.facebook.com/dobra.mama)



**80 600 +**  
Polubień na Facebooku



**1 430 000**  
Średni miesięczny zasięg postów na Facebooku

## CENNIK REKLAM NA WWW I FACEBOOKU

TEMAT TYGODNIA – na stronie głównej wyróżniony przez tydzień, polecamy go na Facebooku	400 zł/tydz.
PRODUKT TYGODNIA – prezentacja produktu z przelinkowaniem na stronę klienta	450 zł/tydz.
PREZENTACJA FIRMY: logo + adres + produkty	1500 zł/12 mies.
ROTUJĄCY BANER MAŁY 265 x 200 px (waga max 80 kB) – na stronie głównej	300 zł/mies.
ROTUJĄCY BANER DUŻY 750 x 100 px (waga max 80 kB) – na stronie głównej	400 zł/mies.
ROTUJĄCY BANER DUŻY 1140 x 300 px (waga max 80 kB) – na stronie głównej	750 zł/mies.
POP-UP	450 zł/mies.
POLECAMY – możliwość interakcji na fanpage'u Dobra Mama	ustalenia indywid.
PUBLIKACJA INFORMACJI PRASOWYCH – na stronie www.dobra-mama.pl i polecanie wpisów na Facebooku	ustalenia indywid.

Znajdziesz nas  
w salonach prasowych oraz:



# MEDIA KIT 2020

## „ABC DOBREJ MAMY”



### PROFIL MAGAZYNU

„ABC Dobrej Mamy” to zbiór najważniejszych informacji z zakresu ciąży, porodu i wczesnego macierzyństwa podana w pigułce. Niezbędna wiedza potrzebna każdej kobiecie oczekującej na poród zawarta w bezpłatnym miniporadniku przyda się także przyszłym ojcom przygotowującym się na powrót mamy i dziecka ze szpitala. Poradnik jest rekomendowany przez szkoły rodzenia i położne w całej Polsce.

### Dystrybucja

Bezpłatna publikacja dystrybuowana: w szkołach rodzenia, wśród położnych i ginekologów, w szpitalach na oddziałach położniczych, podczas targów, warsztatów dla kobiet w ciąży i młodych rodziców.

### Grupa docelowa

Kobiety w ciąży oraz planujące dziecko.

### Formy promocji

Wystawki w szkołach rodzenia i na eventach parentingowych, m.in. Spotkanie z DOBRĄ MAMĄ, DOBRA MAMA DAYS, Bezpieczny Maluch, Świadoma Mama, targi Kids Time, Mother & Baby.

### „ABC DOBREJ MAMY” W LICZBACH

**10 tys.**

Nakład

**24**

wydanych edycji

**7**

lat na rynku

**4**

wydania w roku

**80,6 tys.+**

fanów na Facebooku

**293 tys.+**

odstón serwisu dobra-mama.pl

### ZAWARTOŚĆ „ABC DOBREJ MAMY” NA 2020



**Niezbędnik** – wybór przydatnych gadżetów dla dziecka i mamy w trakcie ciąży i po niej

**Moda i uroda** – ciążowe nowości modowe, najnowsze trendy, inspiracje, kosmetyki, które poprawią wygląd mamy i samopoczucie

**Ciąża i poród** – kompendium wiedzy o ciąży, przygotowanie, jej przebieg, dolegliwości, przygotowanie do porodu

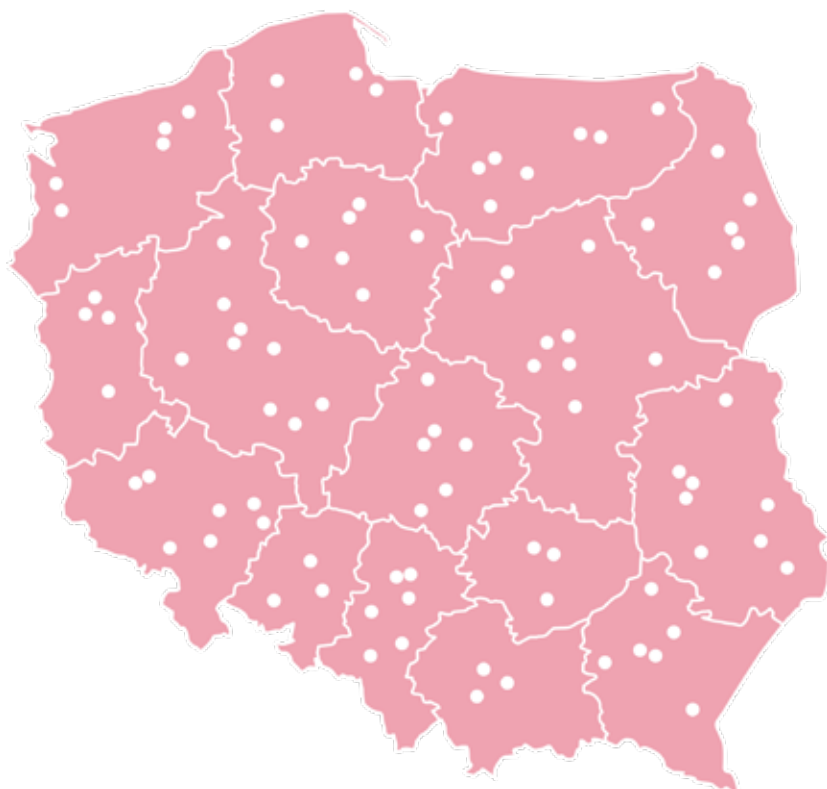
**Sprawdzone przez mamy** – wszystko, co powinno być warte uwagi mam i rodziców, produkty szczególnie przydatne

**Strefa mamy** – poród naturalny lub przez CC, półóg, rozwój dziecka w pierwszych miesiącach, karmienie, wpływ ciąży na zdrowie i psychikę

**Strefa dziecka** – pielęgnacja, żywienie, sen, zdrowie, rozwój, podróże, pokój malucha

**Mama na zakupach** – szczególnie polecane produkty dla mam i dzieci

## DYSTRYBUCJA, SZKOŁY RODZENIA, EVENTY, TARGI



**300** współpracujących szkół rodzenia

**14 tys.** rozdystrybuowanych magazynów „ABC Dobrej Mamy” w latach 2016–2017 podczas eventów parentingowych

**16 tys.** uczestników warsztatów w latach 2017–2018: Spotkanie z DOBRĄ MAMĄ, Bezpieczny Maluch, Świadoma Mama

**50 tys.** uczestników targów w latach 2017–2018: Dobra Mama Days, Mother & Baby, Kid's Time

więcej na: [abcdobrejmamy.pl/szkola-rodz](http://abcdobrejmamy.pl/szkola-rodz)

## PATRONUJEMY

„ABC Dobrej Mamy” jest dystrybuowane podczas najpopularniejszych targów i eventów parentingowych w kraju oraz podczas wydarzeń organizowanych przez redakcję magazynu: warsztatów Spotkania z DOBRĄ MAMĄ i największych na Podkarpaciu targów DOBRA MAMA Days.



DOBRA MAMA DAYS



SPOTKANIA Z DOBRĄ MAMĄ



BEZPIECZNY MALUCH



ŚWIADOMA MAMA



KIDS TIME



POŁOŻNA NA MEDAL



KWIAT KOBIECOCI



TAKE PART IN ART



EKOCUDA



FORMAM

endo.

ENDO

więcej na: [dobra-mama.pl/category/dobra-mama-patronuje](http://dobra-mama.pl/category/dobra-mama-patronuje)

## TERMINARZ EDYCJI

	Numer wydania	Materiały do	Emisja
ABC DOBREJ MAMY	NR 1/25/2020	1.04.2020	W DYSTRYBUCJI
ABC DOBREJ MAMY	NR 2/26/2020	26.06.2020	lipiec-sierpień
ABC DOBREJ MAMY	NR 3/27/2020	1.09.2020	wrzesień – październik
ABC DOBREJ MAMY	NR 4/28/2020	27.11.2020	listopad – grudzień

## CENNIK REKLAM

Reklama gotowa	Cena	Format
II okładka	3500 zł	200 x 270 mm
III okładka	3000 zł	200 x 270 mm
IV okładka	4900 zł	200 x 270 mm
1 strona prawa	2800 zł	200 x 270 mm
2/1 rozkładówka	5000 zł	400 x 270 mm
1/2 strony (pion/poziom)	2000 zł	100 x 270 mm (pion) 200 x 135 mm (poziom)
1/4 strony (pion/poziom)	1200 zł	100 x 135 mm (pion), 200 x 68 mm (poziom)

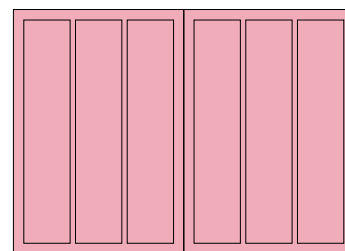
Moduł	Cena	Format
1 moduł	600 zł	100 x 70 mm

Pozostałe formy reklamowe	Cena	Format
prezentacja produktu	900 zł	zdjęcie + tekst do 300 znaków
wyspa reklamowa	3000 zł	80 x 80 mm
prezentacja sklepu internetowego	4000 zł	1 strona
wizytówka firmy	1300 zł	100 x 66 mm

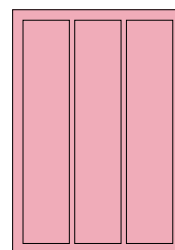
## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- tryb kolorów: CMYK
- rozdzielczość bitmap: 300 dpi  
(w formacie JPG, TIFF, PSD)
- spady: 5 mm
- minimalna odległość obiektów  
od krawędzi strony: 3 mm
- pliki wektorowe: EPS, PDF
- zamiana wszystkich tekstów na krzywe

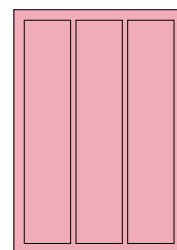
## FORMATY REKLAM



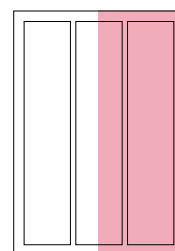
Rozkładówka 400 x 270 mm



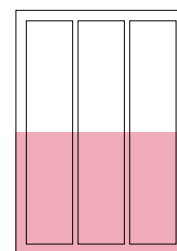
Cała strona  
200 mm x 270 mm



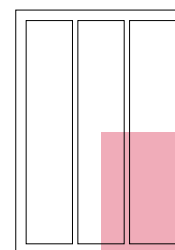
Art. sponsorowany  
200 mm x 270 mm



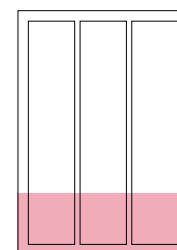
1/2 strony - pion  
100 mm x 270 mm



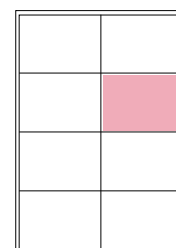
1/2 strony - poziom  
200 mm x 135 mm



1/4 strony - pion  
100 mm x 135 mm



1/4 strony - poziom  
200 mm x 68 mm



wizytówka firmy  
100 mm x 66 mm

## **WYDAWNICTWO DOBRY DOM**

---

35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10  
e-mail: [wydawnictwo@grupadobrydom.pl](mailto:wydawnictwo@grupadobrydom.pl)  
[www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)

## **KRZYSZTOF BABIARZ**

---

Dyrektor Biura Reklamy  
[krzysztof.babiarz@grupadobrydom.pl](mailto:krzysztof.babiarz@grupadobrydom.pl)  
tel. 669 446 464

## **DOROTA PROKOPIAK**

---

[dorota.prokopiak@grupadobrydom.pl](mailto:dorota.prokopiak@grupadobrydom.pl)  
tel. 669 446 000