

MEDIA KIT 2023

# „ABC DOBREJ MAMY”



## PROFIL MAGAZYNU

„ABC Dobrej Mamy” to zbiór najważniejszych informacji z zakresu ciąży, porodu i wczesnego macierzyństwa podanych 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, Bezpieczny Maluch, Świadoma Mama, targi Kids Time, Mamaville, KiddoStyle, Położna na medal, Ekocuda, babygo, Kwiat Kobiecości. Warsztaty dla kobiet w ciąży, szkoły rodzenia.

## „ABC DOBREJ MAMY” W LICZBACH

**10 tys.**

Nakład

**33**

wydane edycje

**9**

lat na rynku

**4**

wydania w roku

**80 tys.+**

fanów na Facebooku

**564 tys.+**

odsubskrypcji serwisu [www.abcdobrej mamy.pl](http://www.abcdobrej mamy.pl)

## ZAWARTOŚĆ „ABC DOBREJ MAMY” NA 2023



**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 i samopoczucie mamy

**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

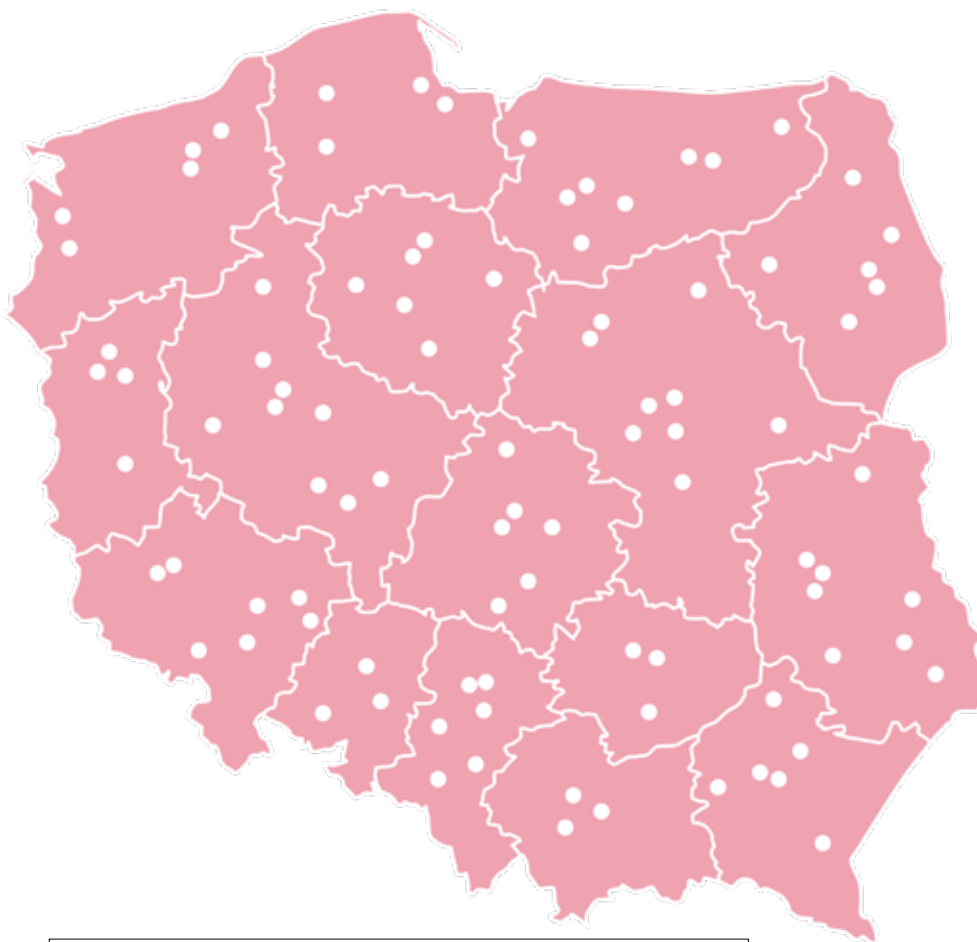
**Strefa dziecka** – pielęgnacja, żywienie, sen, zdrowie, rozwój, podróże, pokój malucha

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



# DYSTRYBUCJA, SZKOŁY RODZENIA, EVENTY, TARGI

---



więcej na: [www.abcdobrejmamy.pl/szkoly-rodzenia-2022](http://www.abcdobrejmamy.pl/szkoly-rodzenia-2022)

## 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.



RACZKUJEMY.PL



SPOTKANIA Z DOBRĄ MAMĄ



MAMAVILLE



KIDDO STYLE



POŁOŻNA NA MEDAL



EKOCUDA



SKIDDOÜ



BABYGO.PL



MAMO PRACUJ JEŚLI CHCESZ

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

## TERMINARZ EDYCJI

	Numer wydania	Materiały do	Emisja kwartalnika od:
ABC DOBREJ MAMY	NR 1/31/2022	17.02.2023	marzec
ABC DOBREJ MAMY	NR 2/32/2022	2.06.2023	czerwiec
ABC DOBREJ MAMY	NR 3/33/2022	11.08.2023	sierpień
ABC DOBREJ MAMY	NR 4/34/2022	13.10.2023	październik

## CENNIK REKLAM

Reklama gotowa	Cena	Format
II okładka	3500 zł	210 x 297 mm
III okładka	3000 zł	210 x 297 mm
IV okładka	4900 zł	210 x 297 mm
1 strona prawa	2800 zł	210 x 297 mm
2/1 rozkładówka	5000 zł	420 x 297 mm
1/2 strony (pion/poziom)	2000 zł	105 x 297 mm (pion) 210 x 148,5 mm (poziom)
1/4 strony (pion/poziom)	1200 zł	105 x 148,5 mm (pion) 210 x 74,25 mm (poziom)

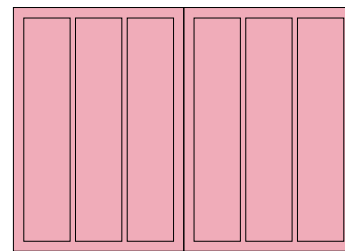
Moduł	Cena	Format
1 moduł	600 zł	105 x 70 mm

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	103 x 55 mm

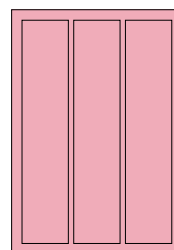
## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- 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

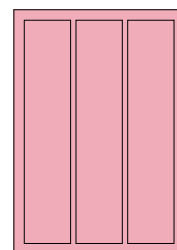
## FORMATY REKLAM



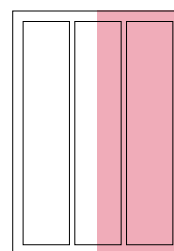
Rozkładówka 420 x 297 mm



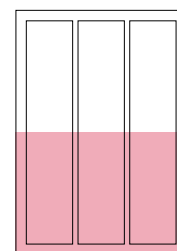
Cała strona  
210 mm x 297 mm



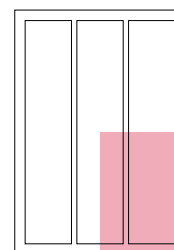
Art. sponsorowany  
210 mm x 297 mm



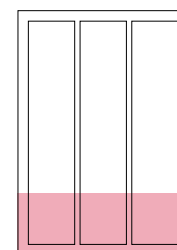
1/2 strony – pion  
105 mm x 297 mm



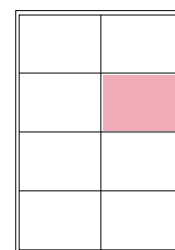
1/2 strony – poziom  
210 mm x 148,5 mm



1/4 strony – pion  
105 mm x 148,5 mm



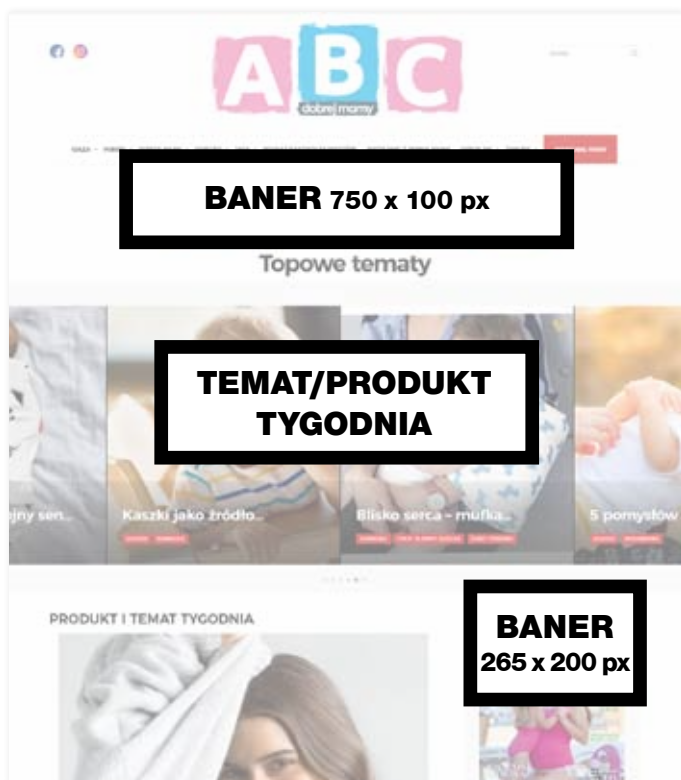
1/4 strony – poziom  
210 mm x 74,25 mm



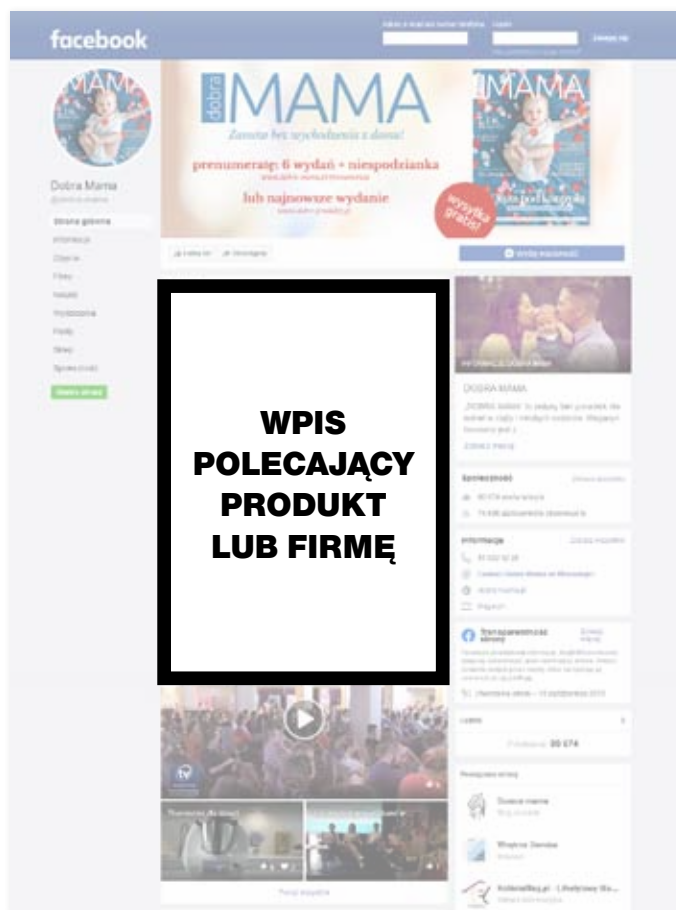
wizytówka firmy  
103 mm x 55 mm

# FORMY REKLAMOWE NA WWW I FACEBOOKU

**BANER 1140 x 300 px**



[www.abcdobrejmamy.pl](http://www.abcdobrejmamy.pl)



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



**79 700 +**  
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 polecenie wpisów na Facebooku	ustalenia indywid.

Znajdziesz nas  
w salonach prasowych oraz:



## **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)

## **BIURO REKLAMY**

---

[reklama@grupadobrydom.pl](mailto:reklama@grupadobrydom.pl)  
tel. 669 446 464

