

MEDIA KIT 2026

„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 80 Szkołach Rodzenia (zgody RODO, gwarancja dystrybucji), 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.

NAKŁAD 10 000 EGZEMPLARZY

Wystawki w szkołach rodzenia i na eventach parentingowych, m.in. Spotkanie z DOBRĄ MAMĄ, Bezpieczny Maluch, Świadoma Mama, targi Kids Time, Mamaville, Położna na medal, Ekocuda, babygo.
Warsztaty dla kobiet w ciąży, szkoły rodzenia.

ZNAJDZIESZ NAS W SALONACH PRASOWYCH ORAZ NA E-WYDANIACH:

ZAWARTOŚĆ „ABC DOBREJ MAMY” NA 2026



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, 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, połóg, 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: <https://abcdobrejmamy.pl/szkoly-rodzenia-2025>

PATRONUJEMY

“ABC Dobrej Mamy” jest dystrybuowane podczas najpopularniejszych targów i eventów parentingowych w kraju.



SPOTKANIA Z DOBRĄ MAMĄ



MAMAVILLE



EKOCUDA



TEATR PIASKU



MAMY MAMOM



POŁOŻNĄ NA MEDAL



RACZKUJEMY.PL



KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA



BABYGO.PL



W ROLI MAMY



ŚWIADOMA MAMA



TARGI KOSZALIN

więcej na: www.dobra-mama.pl/category/dobra-mama-patronuje

TERMINARZ EDYCJI

	Numer wydania	Materiały do	Emisja kwartalnika od:
ABC DOBREJ MAMY	NR 1/46/2026	13.03.2026	marzec
ABC DOBREJ MAMY	NR 2/47/2026	29.05.2026	czerwiec
ABC DOBREJ MAMY	NR 3/48/2026	24.08.2026	wrzesień
ABC DOBREJ MAMY	NR 4/49/2026	07.12.2026	grudzień

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

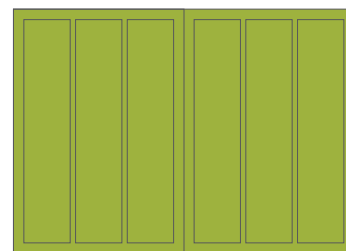
POZOSTAŁE FORMY REKLAMOWE

	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

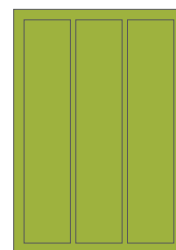
SPECYFIKACJA TECHNICZNA

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

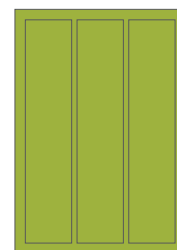
FORMATY REKLAM



Rozkładówka 420 x 297 mm



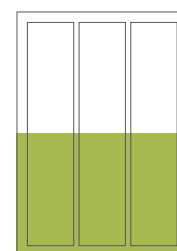
Cała strona
210 mm x 297 mm



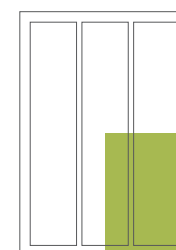
Art. sponsorowany
210 mm x 297 mm



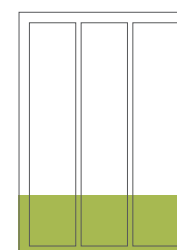
1/2 strony – pion
105 mm x 297 mm



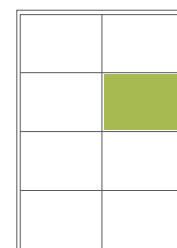
1/2 strony – poziom
210 mm x 148,5 mm



1/4 strony – pion
105 mm x 148,5 mm



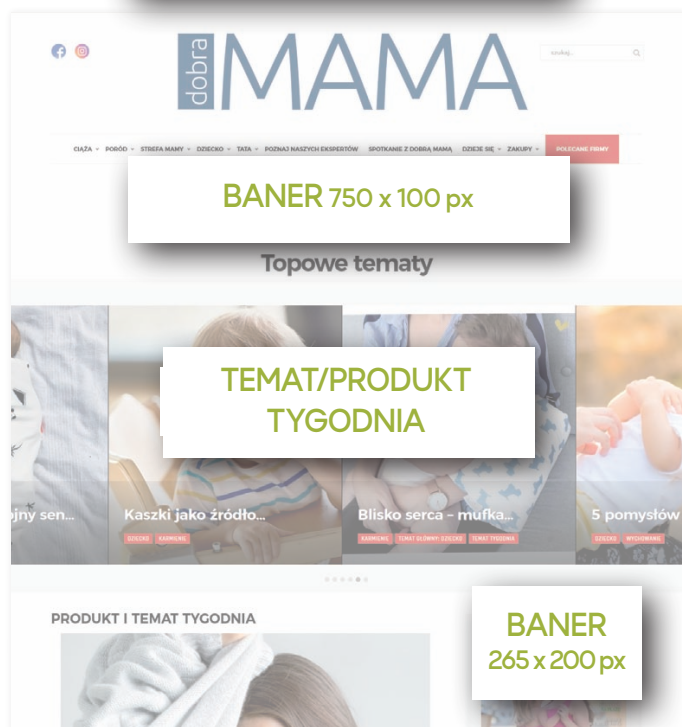
1/4 strony – poziom
210 mm x 74,25 mm



Wizytówka firmy
103 mm x 55 mm

FORMY REKLAMOWE NA WWW I FACEBOOKU

BANER 1140 x 300 px



BANER 750 x 100 px

**TEMAT/PRODUKT
TYGODNIA**

**BANER
265 x 200 px**

www.abcdobrejmamy.pl



**WPIS
POLECAJĄCY
PRODUKT
LUB FIRMĘ**

www.facebook.com/dobra.mama



80 000 +

Polubień na Facebooku

CENNIK REKLAM NA WWW I FACEBOOKU

PREZENTACJA FIRMY – logo + adres + produkty

BUTTON 400 x 400 px (waga max 80 kb) – na stronie głównej

BANER DUŻY 750 x 100 px (waga max 80 kb) – na stronie głównej

BANER MAŁY 468 x 60 px (waga max 80 kb) – na stronie głównej

POP-UP (minimum 400 px szerokości)

POLECAMY – możliwość interakcji na fanpage'u "Dobry Dom"

PUBLIKACJA INFORMACJI PRASOWYCH – na stronie www.e-dobrydom.pl i polecanie wpisów na Facebooku

POLECANIE FIRMY/PRODUKTÓW na Facebooku

PROMOCJA WAŻNYCH WYDARZEŃ BUDOWLANYCH na Facebooku

1500 zł/6 mies.

450 zł/mies.

550 zł/mies.

450 zł/mies.

650 zł/mies.

ustalenia indywid.

ustalenia indywid.

bezpłatnie

bezpłatnie



WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. W. Romańczuka 6

e-mail: wydawnictwo@grupadobrydom.pl

www.grupadobrydom.pl

BIURO REKLAMY

e-mail: reklama@wydawnictwodobrydom.pl

tel. 669 446 464

NASZE AKTUALNE WYDANIA W DYSTRYBUCJI OGÓLNOPOLSKIEJ



ONLINE

www.dobry-dom.pl | www.domenergo.com
www.domy-drewniane.pl | www.wnetrzadomow.pl | www.nowymagazyn.pl
www.otoczeniedomu.com | www.wnetrzeiogrod.pl | www.e-dobrydom.pl
www.dobra-mama.pl | www.abcdobrejmamy.pl

SOCIAL MEDIA

<https://www.facebook.com/dobra.mama>
<https://www.facebook.com/wnetrzadomowpl>
<https://www.facebook.com/NowyMagazyn>
<https://www.facebook.com/domenergo.com.magazyn>
<https://www.facebook.com/otoczenie.domu.magazyn>
<https://www.facebook.com/domy.drewniane.magazyn>

BIBLIOTEKI NASZYCH PUBLIKACJI

<https://wnetrzadomow.publuu.com>
<https://domiogrod.publuu.com>
<https://parenting.publuu.com>