

MEDIA KIT 2026

„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, Pol Perfect w sieciach: Empik, Trafika, HDS, na stacjach paliw, online, serwisy internetowe: www.dobra-mama.pl, www.e-kiosk.pl, www.e-gazety.pl, www.nexto.pl, www.publio.pl, www.eprasa.pl, www.prasaonline.pl
Bezpośrednia, podczas największych targowych imprez branżowych: eventów parentingowych, warsztatów, którym patronujemy, w szkołach rodzenia, szpitalach, w gabinetach ginekologicznych.

GRUPA DOCELOWA

Kobiety w ciąży oraz planujące dziecko, rodzice małych dzieci, przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych.

NAKŁAD 20 000 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.

ZNAJDZIESZ NAS W SALONACH PRASOWYCH ORAZ NA E-WYDANIACH:

TEMATYKA „DOBRA MAMA” NA 2026

dobra MAMA

NR 1/86/2026

- Ciąża i poród: pierwsze objawy, po których rozpoznasz ciążę, badania prenatalne, dzień z życia przyszłej mamy
- Strefa mamy: cud natury – co eksperci wiedzą 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 kąpieli
- Moda i uroda: nowości pielęgnacyjne dla kobiet w ciąży, mama idzie do ślubu

dobra MAMA

NR 2/87/2026

- 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 u dzieci
- Strefa dziecka: jedzenie w słoiczkach, patent na odparzenia, fakty i mity na temat pielęgnacji
- Strefa taty: czy warto inwestować w wózek 3 w 1, tata na urlopie
- Sprawdzone przez mamy: poczytaj mi, mam, 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

dobra MAMA

NR 3/88/2026

- 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: 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

dobra MAMA

NR 4/89/2026

- Ciąża i poród: emocje położnej związane z porodem, toksoplazmoza w ciąży, przebiegienia w ciąży
- Strefa mamy: słabe włosy po ciąży, kosmetyki do kąpieli, 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

dobra MAMA

NR 5/90/2026

- Ciąża i poród: bezpieczne preparaty dla mam, rana po CC, zapobieganie rozstępom
- Strefa mamy: zdrowa mama, kiedy do lekarza z maluchem, brak pokarmu
- Strefa dziecka: przebiegienia, skóra wrażliwa, rozpoznaj rotawirusy
- Strefa taty: rola ojca w życiu dziecka, aranżacja pokoiku
- Mama poleca mamie: mebelki do dziecięcego pokoju, DM na zakupach, skóra z problemami
- Must have: do kołyski, pomysłowe zabawki, delikatne tkaniny
- Moda i uroda: moda na jesienne chłody, kosmetyczka dla zapobiegliwych

CO NOWEGO W „DOBREJ MAMIE” W 2026 ROKU

Nowi eksperci – więcej wiedzy medycznej na łamach.

Kącik czytelnika – nowości wydawnicze dla dzieci.

Wyróżniony produkt – wyróżniony produkt zajmujący 1/4 wielkości strony przedstawiony w formie opisu i zdjęcia w wyróżnionej ramce, dużo większy, niż pozostałe produkty.

Specjaliści radzą – rady zakupowe producentów wiodących marek akcesoriów w branży parentingowej.

Nowe tematy numeru – poruszające aktualne zagadnienia i problemy młodych rodziców.

Dobra Mama poleca! – duże zdjęcie aranżacyjne z opisem produktu lub kilku produktów w redakcyjnym layoutie magazynu.

TERMINARZ EDYCJI

	Numer wydania	Materiały do	Emisja 2 m-ce od:
DOBRA MAMA	NR 1/86/2026	05.02.2026	marzec
DOBRA MAMA	NR 2/87/2026	21.04.2026	czerwiec
DOBRA MAMA	NR 3/88/2026	29.06.2026	lipiec
DOBRA MAMA	NR 4/89/2026	08.09.2026	wrzesień
DOBRA MAMA	NR 5/90/2026	06.11.2026	grudzień

CENNIK REKLAM

REKLAMA GOTOWA

	Cena	Format
II okładka	5000 zł	210 x 297 mm
III okładka	5000 zł	210 x 297 mm
IV okładka	7000 zł	210 x 297 mm
2/1 rozkładówka	6500 zł	420 x 297 mm
1 strona prawa	4500 zł	210 x 297 mm
1/2 strony (pion/poziom)	2000 zł (pion)	105 x 297 mm (pion)
	2000 zł (poziom)	210 x 148,5 mm (poziom)
1/3 strony (pion/poziom)	1500 zł	70 x 297 mm (pion)
		210 x 99 mm (poziom)
1/4 strony (pion/poziom)	1200 zł	100 x 148,5 mm (pion)
		210 x 74,25 mm (poziom)

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

	Cena	Format
2/1 rozkładówka	6000 zł	420 x 297 mm
1 strona prawa	3000 zł	210 x 297 mm

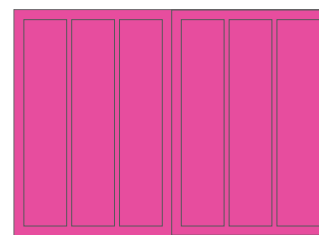
POZOSTAŁE FORMY REKLAMOWE

	Cena	Format
prezentacja produktu	500 zł	zdjęcie + tekst do 300 znaków
wizytówka firmy	800 zł	103 x 55 mm
wyspa reklamowa	1200 zł	80 x 80 mm
prezentacja sklepu internetowego	1200 zł	1 strona

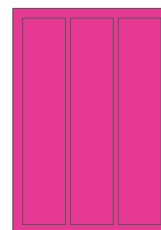
SPECYFIKACJA TECHNICZNA

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

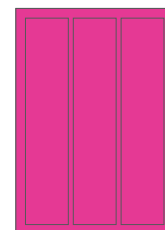
FORMATY REKLAM



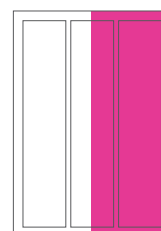
Rozkładówka 420 x 297 mm



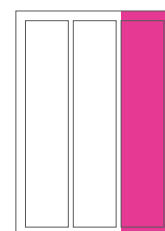
Cała strona
210 mm x 297 mm



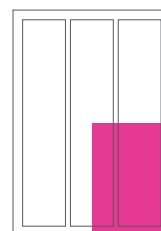
Art. sponsorowany
210 mm x 297 mm



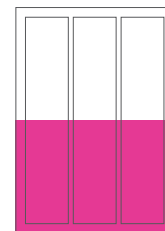
1/2 strony – pion
105 mm x 297 mm



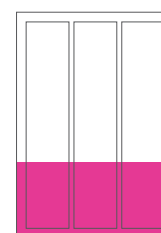
1/3 strony – pion
70 mm x 297 mm



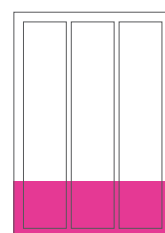
1/4 strony – pion
105 mm x 148,5 mm



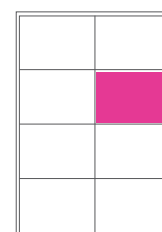
1/2 strony – poziom
210 mm x 148,5 mm



1/3 strony – poziom
210 mm x 99 mm



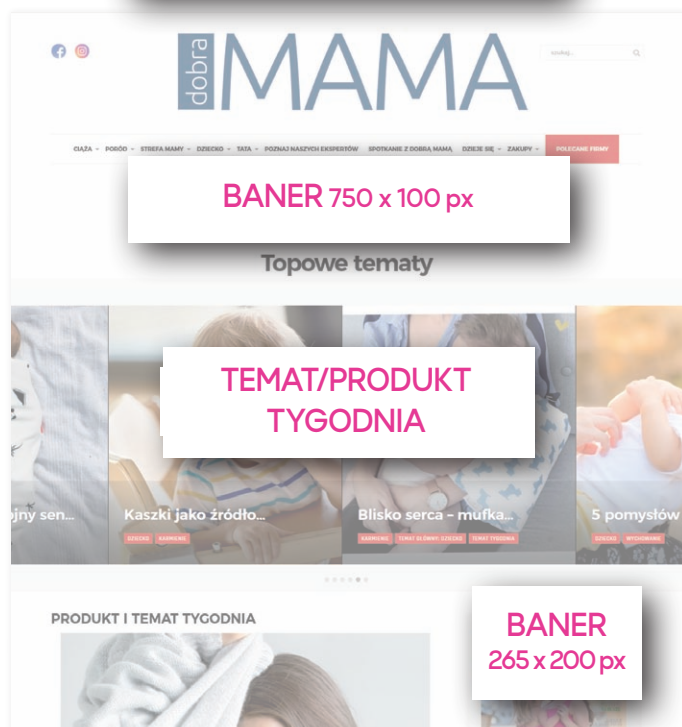
1/4 strony – poziom
210 mm x 74,25 mm



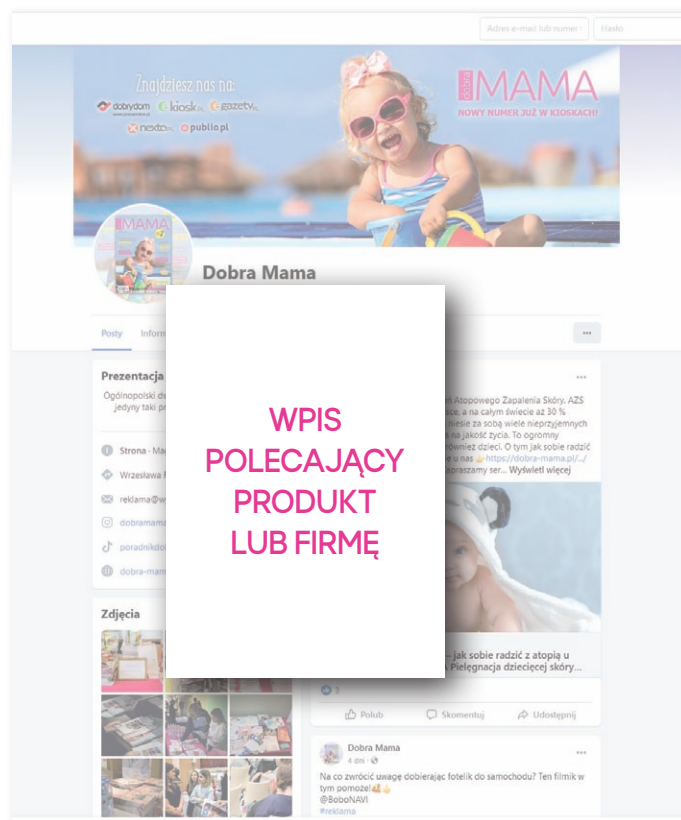
Wizytówka
103 mm x 55 mm

FORMY REKLAMOWE NA WWW I FACEBOOKU

BANER 1140 x 300 px



www.dobra-mama.pl



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>