

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровый сон ребенка.

Екатерина Парфенова



@parfenovakatyaprosen

Консультант по детскому сну. Сенсорный терапевт. Детский психолог. Консультант по гв. Для записи на консультацию или 4х недельное сопровождение : @ekaterinaPrf

ПОДПИСЧИКИ

9 718

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

3.0%

ОХВАТ/ПОСТ

261

-212 за месяц

за сутки 1.4%

рекл. охват 138/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Telegram»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 9 718 —	👁️ охват поста 2.68% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 261 медиана 259 · 29 дней	📅 постов/нед. 20.8 за период
📈 тренд 7д -20.7% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 4.2 всего 359 реакц., 93 реп., 28 комм.	📄 длина поста 509 зн. медиана 531 · 29 дней	★ постов в анализе 86 29 дней
📈 рекл. охват 138 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -212 за последний месяц	📄 цитируемость 31 индекс цитирования · 149 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 1 месяц создан 17.07.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровый сон ребенка. Екатерина Парфенова 👤» — 9 718 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 261 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -20.7% к неделе 24–30 августа — стоит разобрать причины.

— РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

| ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 86 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (42/86 постов).
- 03 Средняя длина поста — 509 знаков (медиана 531).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (549 в среднем у топа vs 189 у худших) — среди 86 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 12:38 ВИДЕО 	ПРОСМ. 773 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 8.0%
№2 24.08 · 13:33 ТЕКСТ Слышишь термин «ассоциация на засыпание» (АЗ) и сразу пугаешься, что любая привычка малыша теперь во вред. На деле ассоциации бывают...	ПРОСМ. 453 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 4.7%
№3 25.08 · 11:31 ФОТО Пришла мама двоих детей. Старшей — почти четыре. Младшей — шесть месяцев. И мама на пределе. Уже не просто устала, а выгорела до дна...	ПРОСМ. 421 РЕП. 4	РЕАКЦ. 5 ER 4.3%

№4 25.08 · 07:53 ТЕКСТ Я выдохнула и готова рассказать Грузжу видео	ПРОСМ. 415 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 4.3%
№5 25.08 · 08:39 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 383 РЕП. 2 РЕАКЦ. 24 ER 3.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.09 · 10:31 ТЕКСТ Ритуал соблюден, режим вроде бы правильный, а Сон всё равно беспокойный. И причина иногда прячется не в действиях, а в самой...	ПРОСМ. 197 РЕП. — РЕАКЦ. 1 ER 2.0%
↓ 07.09 · 17:05 ФОТО Кажется, что укладывать надо строго по часам, а если минута в минуту не совпало, начинается борьба перед сном. На деле у ребёнка есть...	ПРОСМ. 188 РЕП. 5 РЕАКЦ. — ER 1.9%
↓ 08.09 · 05:01 ТЕКСТ Коляска отлично выручает днём, но со временем малыш начинает засыпать только в движении, и это постепенно становится проблемой, особенно...	ПРОСМ. 183 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 1.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

9 496

СЕЙЧАС

9 720

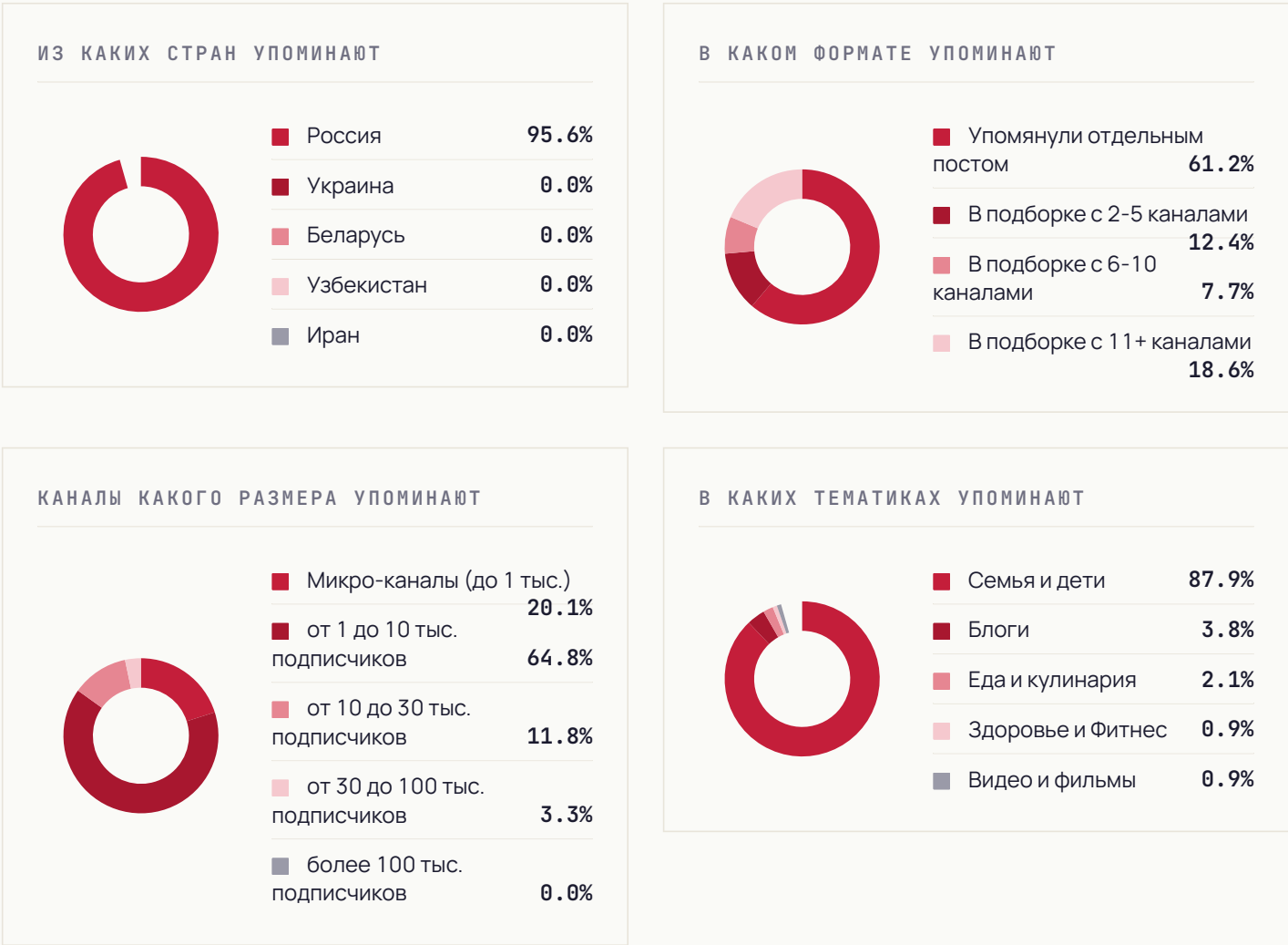
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+224

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

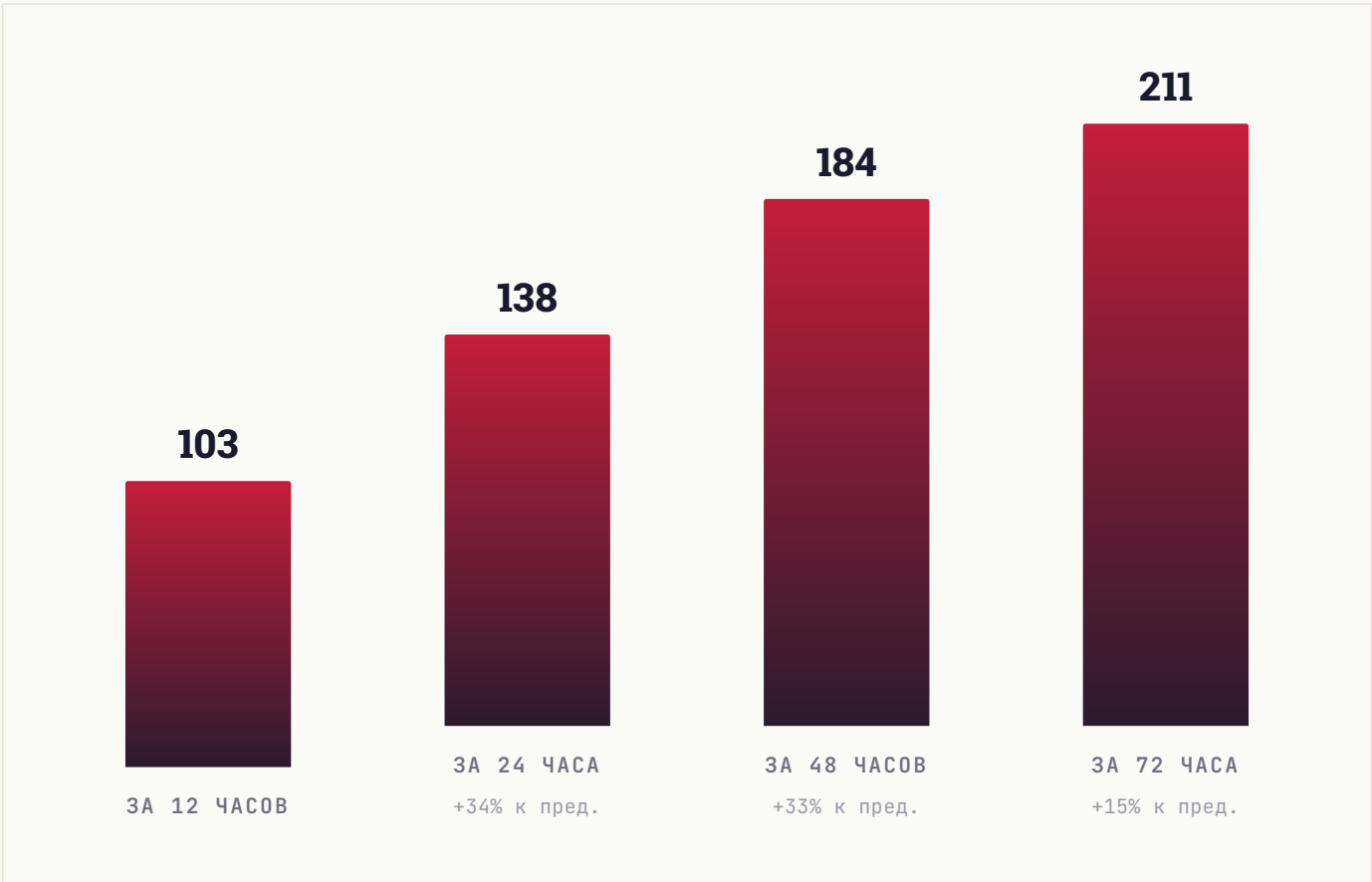
Индекс цитирования **31** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **149** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗС Здоровый сон ребенка. Екатерина Парфенова  Вы	9.7K
Н Нейромама 	8.1K
LE Lebedeva.midwife	6.6K
BA BabySleep	5.7K
MM Массажная Мама - Инна Гладченко	5.4K
BO Всё о малышах	5.2K
DR DREAMEFAMILY.CON.GV.ДЕТ.ПСИХОЛОГИЯ	4.9K
КС Композиция Сна 	3.2K
КП Консультант по детскому сну Светлана Дончак	3.1K
ИМ Интуитивное Материнство	2.7K
ДП Даша про детский сон	1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 11 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **37**, а канал за это время прибавил **3 687** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	3	1	275
Февраль 2026	6	2	544
Январь 2026	5	2	457
Декабрь 2025	2	1	403
Ноябрь 2025	11	6	1 023
Октябрь 2025	10	5	985

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
37	6	3 687

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли **100** каналов категории «**Telegram**» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.68% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.8пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
