ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала врач маминой подруги



@raynbuldez

канал о женском здоровье и некарательной гинекологии Автор: Валерия Метальникова врач акушер-гинеколог, Москва https://vrach-maminoy-podrugi.ru реклама/связь: @dr_raynbuldez

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
22 933	21.0%	4.7K
+299 за месяц	за сутки 12.1%	рекл. охват 2.8K/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 «Блоги»

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 **22 933** —	ОХВАТ ПОСТА **20.64%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **4.7K** медиана 4.8K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **13.7** за период
ТРЕНД 7Д **-6.4%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **165.4** всего 9 595 реакц., 1 364 реп., 260 комм.	ДЛИНА ПОСТА **518 зн.** медиана 427 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **58** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **2.8K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+299** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **32** индекс цитирования · 280 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 02.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «врач маминой подруги» — 22 933 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.7K человек (21% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты просели на -6.4% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **58** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (34/58 постов).

03 Средняя длина поста — **518** знаков (медиана 427).

04 Пик активности аудитории — **среда**, 17:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 1 раз** больше просмотров, чем самые слабые (5.9K в среднем у топа vs 4K у худших) — среди 58 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.09 · 15:13 ТЕКСТ

Рубрика «по следам приема» или что мы лечили в это воскресенье: • Проводили биопсию шейки матки из-за длительного носительства ВПЧ 16...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
5 915	171	4	25.8%

№2 30.09 · 14:30 ФОТО

Моя «эра брюнетки» совпадает со внутренним состоянием на 10/10. Напомню: год назад я резко вышла из десятилетнего блонда и отстригла 20 см...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
5 878	79	10	25.6%

№3 06.10 · 18:15 ФОТО

Сижу в самолете «Москва-Анталья», убегая из холодной Москвы, перелистываю фото с только что проявленной пленки. Черт, это точно то, что я...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
5 834	318	9	25.4%

№4 02.10 · 04:25 ФОТО

С пятницей!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 691	319
РЕП.	ER
47	24.8%

№5 30.09 · 18:03 ТЕКСТ

Самое смешное с приема: — гендер-пати устраивать будете? *выдаю результаты скрининга* — мы хотели, но не получится..(— почему не...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 668	693
РЕП.	ER
38	24.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.09 · 12:04 ТЕКСТ

Обновила закреп на странице! • Как подготовиться к приему. • С какими вопросами вы можете смело ко мне обратиться. 📍Навигация по...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
4 128	80
РЕП.	ER
13	18.0%

↓ 23.09 · 09:04 ФОТО

График, наглядно отражающий корреляцию уровня АМГ в зависимости от возраста женщины. Первый значимый «скачок» в обратную сторону мы видим...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
4 057	67
РЕП.	ER
16	17.7%

↓ 25.09 · 12:25 ФОТО

Спасибо за ваши отзывы!🤍 Написать пару слов про прием можно тут: https://prodoctorov.ru/moskva/vrach/1315134-metalnikova/

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 951	69
РЕП.	ER
3	17.2%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
19 815	22 931	+3 116

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

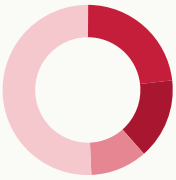
Индекс цитирования **32** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **280** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



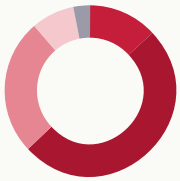
Россия	97.1%
Китай	0.3%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	23.2%
В подборке с 2-5 каналами	15.3%
В подборке с 6-10 каналами	10.8%
В подборке с 11+ каналами	50.8%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	13.2%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	49.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	25.8%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	8.2%
более 100 тыс. подписчиков	3.2%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

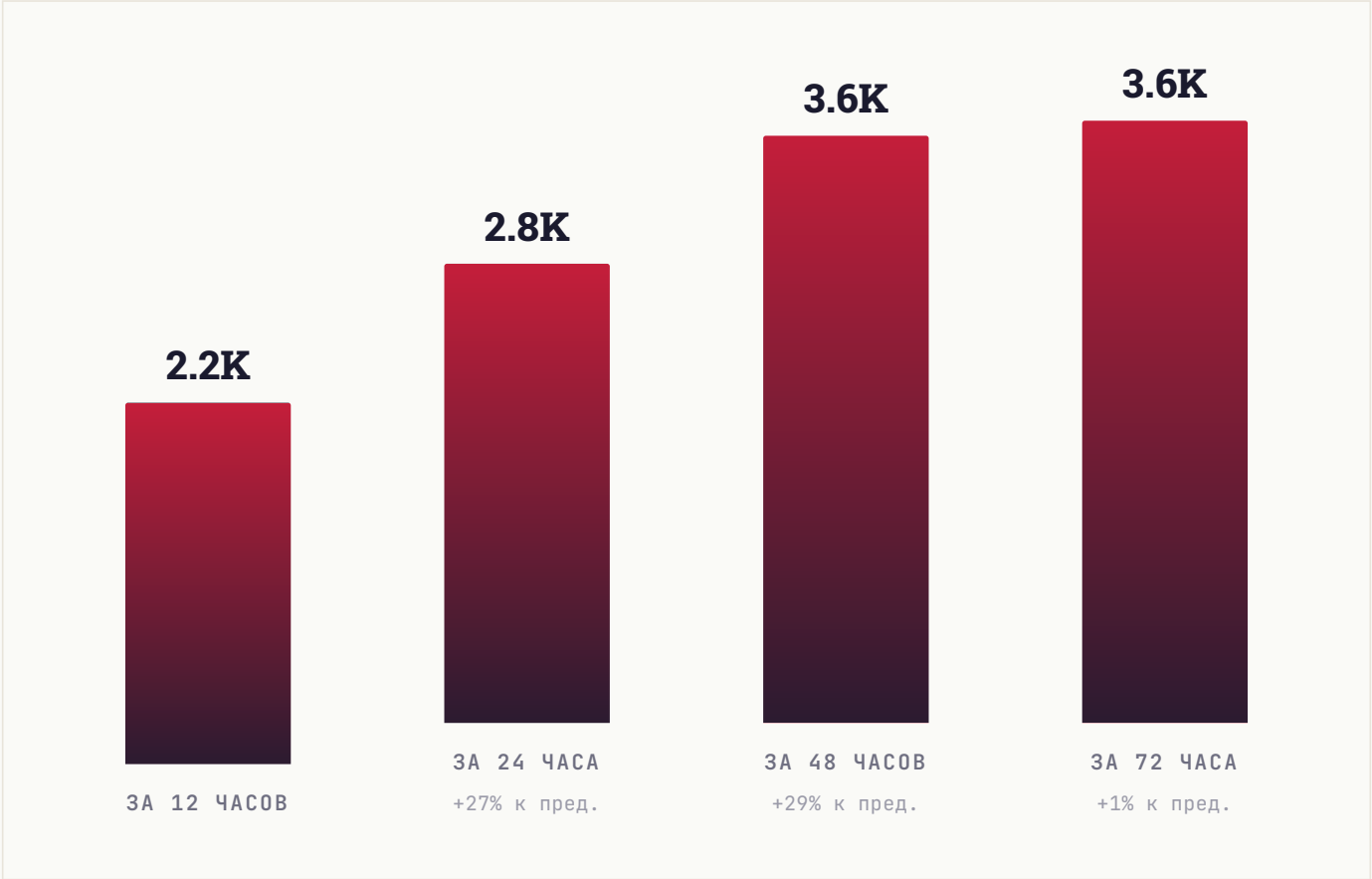


Медицина	57.4%
Блоги	15.5%
Здоровье и Фитнес	6.8%
Мода и красота	4.5%
Другое	2.9%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВМ **врач маминой подруги** ВЫ	22.9K
DÀ **Dàri Àsln**	20.8K
MC **Medice, cura te ipsum**	10.3K
G🩺 **Garaeva** 🩺	7.3K
MA **margosha**	5.2K
ЕМ **Елизавета Мил | врач, нутрициолог**	3.8K
ДЕ **Даша Естьфамилия**	3.7K
СВ **Сегодня в Пироговке**	3.5K
WK **welcome к Ace**	2.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 9 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 **106**, а канал за это время прибавил **3 172** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	4	4	**132**
Март 2026	20	19	**373**
Февраль 2026	7	7	**858**
Январь 2026	26	24	**717**
Декабрь 2025	9	9	**423**
Ноябрь 2025	40	32	**669**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
106	**6**	**3 172**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **447 каналов** категории «**Блоги**» от 8 тыс. до 69 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#211 /447

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 211 из 447 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



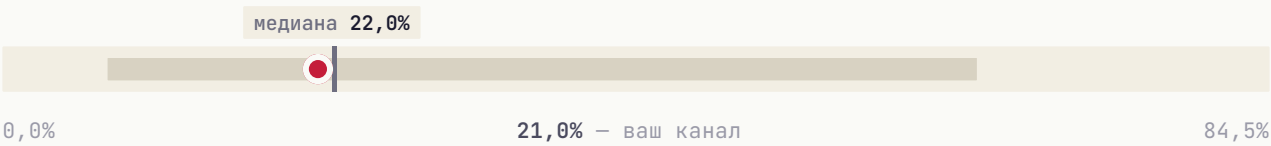
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

выше середины группы



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики**, **средний охват / пост** и **индекс цитирования**.

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 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

Видео лучше удерживает аудиторию

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

Этот аудит мы сделали 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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM