

Benchmarkonderzoek — Slaapregressie (1,5–2,5 jaar)

Project: Slaapregressie bij jonge kinderen

Vak: Project gebruikgericht Ontwerpen — Universiteit Gent, Campus Kortrijk

Onderzoeksdoel & -vraag

Doel: In kaart brengen hoe bestaande producten en diensten ouders ondersteunen bij slaaproutines en slaapproblemen van peuters (1,5–2,5 jaar), en welke ontwerpprincipes werken of tekortschieten.

Onderzoeksvragen: (1) Welke oplossingen bestaan er? (2) Hoe communiceren ze routines/feedback? (3) Hoeveel rekening houden ze met de context en stress van ouders? (4) Welke principes nemen we mee?

Transparantie van het protocol

De uitvoering volgt het eerder opgestelde benchmarkprotocol: selectie van 10 producten, gestandaardiseerde analyse per product en synthese t.o.v. vooraf gedefinieerde evaluatiecriteria (gebruiksgemak, feedback, betrouwbaarheid, motivatie, integratie, autonomie, privacy).

Sampling & selectie

Doelgerichte steekproef van 10 oplossingen (mix van fysieke producten en apps) met hoge relevantie voor peuterslaap en voldoende publieke documentatie.

Productanalyses (10)

Hatch baby

<https://www.hatch.co/learn/baby>

Beschrijving: De Hatch baby is een slim nachtlampje dat geluid, licht en een “time-to-rise”-functie combineert om slaaproutines te ondersteunen. Via de app kunnen ouders schema’s instellen voor slapen, rusten en opstaan. Het toestel gebruikt zachte kleur- en geluidsveranderingen om voorspelbaarheid te creëren. Gericht op pasgeborene tot 2 jarige kinderen, met nadruk op routine-consistentie.

Sterktes:

- Combinatie licht/geluid/routine in één toestel
- Time-to-rise visuele cue voor peuters
- App-bediening en schema’s



- Er kan via de app gechat worden met experts.

Zwaktes:

- Afhankelijk van stroom en (soms) wifi/app
- Te veel opties kunnen complex aanvoelen
- je moet een abonnement betalen.
- prijzig

Tomme Tippee Groclock — slaaptrainerklok

<https://www.tommeetippee.com/en-gb/product/groclock-sleep-trainer-clock>

Beschrijving: Kleuren en pictogrammen tonen 'slapen' vs 'opstaan' voor kinderen die nog geen klok lezen.

Sterktes:

- Eenvoudig, scherm gebaseerd kleurensignaal
- Geen smartphone nodig

Zwaktes:

- Beperkte personalisatie en feedback
- Helderheid en lichtlekage kunnen storend zijn



LittleHippo MELLA — ready-to-rise klok

<https://littlehippo.com/collections/sleep-trainers/products/mella>

Beschrijving: De MELLA Sleep Trainer combineert een wekker, nachtlamp en geluidssysteem in één apparaat met kindvriendelijk design. De klok gebruikt kleurveranderingen en gezichtsuitdrukkingen om slaap- en waaktijd aan te geven. Ouders kunnen licht, volume en geluid instellen via knoppen. Het product richt zich op peuters die leren omgaan met vaste routines.

Sterktes:

- Meerdere functies (geluid, licht, timer)
- Kinderlijke vormgeving verhoogt acceptatie
- Easy to use

Zwaktes:

- Niet innovatief



- Geen feedback
- Duur voor de beperkte functies die het product heeft
- Kwaliteitsvariatie volgens reviews

ZAZU SAM — sleeptrainer + nachtlicht

<https://zazusleep.com/collections/sleep-trainer/products/sam>

Beschrijving: SAM de slaaptrainer werkt met een duidelijk stoplichtsysteem: rood betekent slapen, oranje “bijna opstaan” en groen “wakker”. De klok bevat een digitaal display en nachtlichtfunctie. SAM is eenvoudig in gebruik maar vraagt enige gewenning bij het instellen. Hij helpt jonge kinderen visueel begrijpen wanneer het tijd is om in bed te blijven.

Sterktes:

- Duidelijke kleurstappen (ook pre-wake oranje)

Zwaktes:

- Knoppen/instellingen vragen gewenning
- Batterij/adapter afhankelijk
- Niet geschikt voor kinderen van 1.5 jaar. Eerder voor peuters vanaf 3 jaar.



Yoto Player — schermvrije audio

<https://eu.yotoplay.com/yoto-player>

Beschrijving: De Yoto Player is een schermvrije audio-speler waarop kinderen zelfstandig verhalen, muziek of rustgevende geluiden kunnen afspelen via fysieke kaarten. Ouders kunnen bedtimeroutines instellen of “good morning”- en “sleep”-modi activeren. Het toestel heeft een vriendelijk ontwerp en LED-icoontjes voor feedback. De focus ligt op zelfstandigheid en rustige slaapvoorbereiding.

Sterktes:

- Schermvrij, kind kan zelfstandig bedienen
- Grote community en veel content
- Verhalen kalmeren kinderen

Zwaktes:

- Extra kaarten nodig (kost)
- Pas voor kinderen vanaf 3 jaar
- Niet specifiek slaaptrainer (wel routine-ondersteuning)



Moshi — sleep & mindfulness app voor kinderen

<https://www.moshikids.com/research/>

Beschrijving: Moshi is een mobiele app die verhaaltjes, meditatie-audio en rustgevende muziek aanbiedt om kinderen te helpen ontspannen en inslapen. De verhalen zijn specifiek ontworpen om stress te verlagen en worden ondersteund door onderzoek. De app bevat honderden verhalen afgestemd op leeftijd en stemming. Ouders kunnen luisteren via telefoon of smart speaker.

Sterktes:

- Onderbouwd met effectstudies/case studies
- Breed aanbod voor verschillende leeftijden

Zwaktes:

- Scherm/telefoon in de slaapkamer nodig
- Geen fysiek toestel
- Abonnementsmodel

Huckleberry — slaapplanning met SweetSpot

<https://huckleberrycare.com/pricing>

Beschrijving: De Huckleberry-app helpt ouders slaaprouines optimaliseren door gegevens over dutjes en slaaptijden te analyseren. De unieke “SweetSpot”-functie voorspelt het ideale moment om een kind te laten slapen. De app biedt persoonlijke aanbevelingen en meldingen. Zo leren ouders patronen herkennen die slaapregressie helpen verminderen.

Sterktes:

- Persoonlijke aanbevelingen en alerts
- Bekende ‘SweetSpot’ voor juist inslaaptiming

Zwaktes:

- Datainvoer vereist discipline
- Geen fysieke cue voor het kind zelf

Nanit Pro + Insights — baby/peuter monitor & analytics

<https://nanitnl.nl/products/nanit-pro-camera-babyfoon-met-app?variant=45116570239242>

Beschrijving: De Nanit Pro is een slimme baby- en peutermonitor met HD-camera, slaaptracking en groeianalyse. Via de Insights-app ontvangen ouders rapporten over slaapduur, wakkertijd en nachtelijke patronen. De camera biedt notificaties bij beweging of geluid. De data helpen ouders routines bijsturen.

Sterktes:

- Objectieve slaapstatistieken en trends
- App-notificaties helpen consistentie

Zwaktes:

- Abonnement voor Insights
- Zeer duur
- Camera in slaapkamer roept privacyvragen op



Owlet Dream Sock (+ Extension/Plus)

<https://owletcare.be/nl/products/owlet-dream-sock>

Beschrijving: De Owlet Dream Sock is een wearable die hartslag, zuurstofniveau en slaaptrends meet bij jonge kinderen. De data worden via de Dream-app gevisualiseerd, zodat ouders geruststelling krijgen over de slaapkwaliteit. Met uitbreidingen kan het systeem tot peuterleeftijd worden gebruikt. Hoewel vooral medisch geïnspireerd, biedt het ook inzicht in rustpatronen.

Sterktes:

- Veel data.
- Ontvang meldingen over het volgende slaapvenster van uw baby met behulp van voorspellende slaaptechnologie.

Zwaktes:

- Voor baby's van 0-18 maanden
- Duur



Relevante les: Gezondheidsfeedback kan geruststellen, maar is niet altijd nodig voor gedragstraining.

Lulla Doll — slaapknuffel met adem/hartritme

<https://lulladoll.com/collections/lulla-collection-1/products/lulla-doll>

Beschrijving: De Lulla Doll is een zachte knuffel die levensechte adem- en hartgeluiden afspeelt tot 12 uur lang. Ze is ontworpen om nabijheid en veiligheid te simuleren voor baby's en jonge kinderen. De constante auditieve prikkel werkt kalmerend en bevordert doorslapen. Wasbaar en eenvoudig te gebruiken, maar langdurig gebruik kan sterke slaapassociaties creëren.

Sterktes:

- Gerichte geruststelling en hechtingsgevoel
- Machinewasbaar, eenvoudig in gebruik
- Easy to use

Zwaktes:

- Kan een sterke slaapassociatie creëren
- Geeft geen data.

conclusie

Het benchmarkonderzoek toont aan dat er veel bestaande oplossingen zijn rond slaaptraining en slaapmonitoring, maar weinig specifiek afgestemd op peuters tussen 1,5 en 2,5 jaar.

De meeste producten:

- zijn óf te technisch en gericht op ouders (monitoring, data),
- óf te eenvoudig en niet voldoende gepersonaliseerd (kleurenklokken).

Er ontbreekt een geïntegreerde, gebruiksvriendelijke oplossing die:

- visuele en auditieve signalen combineert met geruststellende feedback,
- inspeelt op de ouder-kindinteractie,
- en werkt zonder permanente scherm- of app afhankelijkheid.

Voor het verdere ontwerpproces betekent dit dat ontwerpprincipes zoals eenvoud, rust, zintuiglijke signalen, ouderbetrokkenheid en autonomie cruciaal zijn.

De inzichten vormen een duidelijke opportuniteit om een phygital product te ontwikkelen dat zowel slaaproutine als emotionele geruststelling ondersteunt binnen deze specifieke leeftijdsgroep.