

petit nuage

Il Piano Asilo Nido & Tata

Mantenere buone giornate anche quando non gestisci tu
le nanne

Il tuo accompagnamento al sonno, firmato Virginie

«Dalla tata dorme benissimo. A casa con me, è un disastro.» O il contrario: «All'asilo fa micro-nanne e torna a pezzi.» Se ti riconosci, respira: è una delle situazioni più comuni, e ha delle soluzioni.

La verità è che non controllerai mai al 100% ciò che succede durante l'affido. Ed è ok. Il tuo potere è altrove: sulla **cornice che poni prima e dopo**, e sulla **comunicazione con la persona che tiene il bambino**. È questo che organizziamo qui.

Capire il ritmo subìto

Un luogo di affido ha i suoi vincoli: orari di gruppo, dormitorio collettivo, una sola persona per più bebè. Il tuo bambino ci dorme spesso in modo diverso rispetto a casa, perché l'ambiente e le persone non sono gli stessi. Non è né bene né male, è solo un altro contesto.

Due casi classici:

- **Dorme peggio / meno a lungo durante l'affido.** Torna con un debito di sonno. La tua missione della sera: ammortizzare, non recuperare (vedi più sotto).
- **Dorme molto / tardi durante l'affido.** Torna poco stanco, e la messa a letto serale diventa una battaglia. La tua missione: comunicare sull'ora limite dell'ultima nanna.

La tua regola d'oro: la sera ammortizza la giornata

Qualunque cosa sia successa durante l'affido, la tua serata fa da ammortizzatore.

- **Giornata corta di sonno (torna stanco):** anticipa la messa a letto di 30-60 minuti quella sera, semplicemente. Non si cerca di incastrare una nanna di soccorso alle 17:30 che sposterebbe la notte. Una messa a letto anticipata assorbe il debito molto meglio.
- **Giornata troppo lunga o nanna finita troppo tardi (non è stanco):** tieni il tuo rituale della sera, senza accorciarlo, e accetta un addormentamento un po' più lungo quella sera. Sulla durata, la chiave è far arrivare l'informazione alla persona che tiene il bambino per calibrare l'ora limite.

Il tragitto del ritorno può creare una micro-nanna involontaria (auto, passeggino) che sabotava la messa a letto. Se è un problema ricorrente, prova a tenere il tuo bambino sveglio e stimolato durante il ritorno (parlagli, canzoncine, finestrino aperto), soprattutto a fine pomeriggio.

Comunicare senza irrigidire

La persona che tiene il tuo bambino fa del suo meglio, spesso con più bambini. Non si arriva con degli ordini. Si condividono dei riferimenti, gentilmente, spiegando il perché. La maggior parte delle professioniste adora ricevere informazioni chiare su un bebè.

Le 3 informazioni che cambiano tutto da trasmettere:

1. **La sua ora limite dell'ultima nanna** (per proteggere la messa a letto serale).
2. **La sua finestra di veglia del momento** (per non metterlo giù in sovrastanchezza).
3. **Come ama addormentarsi** (la sua associazione), perché la persona sappia assicurarlo.

Stacca la scheda qui sotto e consegnala. Fa il lavoro al posto tuo.

Scheda da consegnare (da stampare e dare)

Per accompagnare bene le nanne del mio bambino

Grazie di prenderti cura del mio bambino. Ecco alcuni riferimenti che lo aiutano a dormire bene, se possono esserti utili:

- **Ha bisogno di dormire circa ogni ____ (finestra di veglia) dopo il risveglio.** Oltre, diventa in fretta sovrastanco e più difficile da addormentare.
- **I suoi segnali di stanchezza:** ____ (es: si strofina gli occhi, sbadiglia, cerca le braccia, perde lo sguardo). È il momento giusto per metterlo giù, prima del pianto.
- **Si addormenta più facilmente con:** ____ (es: dondolato, una mano sulla pancia, un ciuccio, un rumore bianco).
- **La sua ultima nanna idealmente non dovrebbe finire dopo le ore ____**, perché dorma bene la notte.
- **Una nanna nel passeggino o in braccio va benissimo** nei giorni in cui il dormitorio non funziona. Una nanna è meglio di nessuna nanna.
- **In caso di grande dispiacere**, lui ama: ____.

Un grazie immenso. Resto raggiungibile se serve.

Vedi: anche senza esserci, poni tu la cornice. E se l'affido stravolge davvero il ritmo del tuo bambino, è tipicamente il genere di rompicapo che si sbrogia bene in due.

💛 L'affido ti complica la vita? Scrivimi il tuo caso.

Descrivimi il ritmo del tuo bambino durante l'affido e a casa, ti aiuto a trovare il giusto ammortizzatore della sera e i riferimenti giusti da trasmettere.

+33 7 51 71 01 97

Apri la conversazione

Virginie 💛