

petit nuage

I 3 Piani di Transizione

Passare da 4 a 3, da 3 a 2, poi a 1 nanna, senza le
settimane di caos

Il tuo accompagnamento al sonno, firmato Virginie

C'è un momento che quasi tutte le mamme temono senza dargli un nome: quello in cui il ritmo che funzionava così bene comincia a scricchiolare. Le nanne si combattono contro il lettino, la messa a letto serale si trascina, le notti si frammentano. Nove volte su dieci non è una regressione e non è colpa tua: **è una transizione delle nanne che si avvicina.**

Una transizione non è un interruttore che si abbassa da un giorno all'altro. È uno scivolamento che prende, di solito, 2-4 settimane. Ben accompagnata, passa in dolcezza. Mal anticipata, si trasforma in caos. Questi tre piani servono a fartela vedere arrivare e ad attraversarla serena.

La regola che vale per tutti e tre (leggila per prima)

L'errore numero uno è fare la transizione troppo presto, in una brutta settimana. Un dentino che spunta, un raffreddore, un progresso motorio o una piccola regressione danno esattamente gli stessi segnali di una vera transizione: rifiuto della nanna, nanne più corte, opposizione alla messa a letto. Solo che quello dura qualche giorno e passa da solo.

Allora la regola d'oro: **non si sopprime mai una nanna su 2 o 3 brutti giorni. Si aspettano 10-14 giorni di segnali costanti.** Se togli una nanna e 5 giorni dopo il tuo bambino crolla di stanchezza, era troppo presto. Si torna indietro, senza drammi e senza sensi di colpa.

I 4 segnali affidabili che una transizione è davvero in corso (ce ne vogliono diversi, su almeno 2 settimane):

- Combatte contro, o salta del tutto, la stessa nanna più giorni a settimana.
- Quella nanna spinge la messa a letto serale sempre più tardi.
- L'addormentamento serale comincia a trascinarsi (più di 30-45 min).
- Compagno risvegli molto mattinieri o notti frammentate senza altra causa.

 **La trappola degli 11-13 mesi.** Molti bebè fanno finta di rifiutare una nanna verso quest'età. È quasi sempre la regressione dei 12 mesi, un falso allarme, NON il passaggio a 1 nanna. La grande maggioranza dei bebè di quest'età non è pronta per una sola nanna. Nel dubbio, si tengono 2 nanne e si mette un tetto a quella del mattino.

 **Prima di sopprimere una nanna, mandami un messaggio.**

È la decisione più facile da prendere troppo presto, e la più faticosa da recuperare. Descrivimi i segnali del tuo bambino e da quanti giorni durano: in due messaggi ti dico se è una vera transizione o un falso allarme. Ti eviterà forse due settimane di fatica.

+33 7 51 71 01 97

[Apri la conversazione](#)

I 5 gesti che accompagnano qualsiasi transizione

Qualunque sia il passaggio, la tua cassetta degli attrezzi è la stessa:

1. **Allungare le finestre gradualmente.** Sposta indietro la nanna interessata di 10-15 minuti ogni 2-3 giorni (15-30 min per la 2 verso 1). Si scivola, non si salta.
 2. **Anticipare la messa a letto serale**, temporaneamente, di 30-60 minuti. È il tuo ammortizzatore principale contro la sovrastanchezza durante tutta la transizione.
 3. **Le giornate ibride.** Certi giorni 3 nanne, altri 2. È normale ed è anzi il modo giusto di fare. L'obiettivo è solo che il nuovo ritmo guadagni più giorni del vecchio, settimana dopo settimana.
 4. **La nanna di soccorso** nei giorni duri: passeggiino, fascia, 20-30 minuti per fare da ponte fino a sera.
 5. **Aiutare di più le nanne restanti** (contatto, ripresa, poppata) durante la transizione. Non è una ricaduta, è sostegno di transizione. Alleggerirai dopo.
-

Piano 1: Da 4-5 a 3 nanne

Quando: tra i 4 e i 6 mesi, con un picco verso i 4-5 mesi.

Cosa succede: le finestre di veglia si allungano (passano verso 1h45-2h30), e la giornata non ha più spazio per 4 o 5 nanne. La nanna di fine giornata diventa sempre più dura da incastrare.

Il piano, settimana per settimana:

- **Settimane 1-2:** tieni il filo dei segnali. A quest'età molte nanne corte sono ancora normali, non si forza niente. Allunghi solo molto gradualmente la prima finestra del mattino, perché le nanne si raggruppino naturalmente.
- **Settimane 2-3:** punta a una struttura a 3 tempi: una nanna a metà mattina, una buona nanna di ancoraggio a inizio pomeriggio, e una piccola nanna flash di fine giornata (20-40 min, nel passeggiare o in fascia senza problemi) il cui unico ruolo è reggere fino alla messa a letto.
- **Quando la flash salta:** quel giorno, anticipa la messa a letto di 30-45 minuti. È il segno che 3 nanne si stanno stabilizzando.

Promemoria età: prima dei 5-6 mesi, il tuo obiettivo resta porre una cornice flessibile e garantire la nanna di ancoraggio, non allungare a forza. Le nanne si consolideranno con la maturità.

Piano 2: Da 3 a 2 nanne

Quando: tra i 6,5 e i 10 mesi, con un picco verso gli 8-9 mesi. È spesso la transizione più fluida delle tre.

Cosa succede: la 3ª nanna (la flash di fine pomeriggio) comincia a spingere la messa a letto troppo tardi, oppure il tuo bambino la rifiuta. Le finestre girano ora intorno a 2h30-3h.

Il piano, settimana per settimana:

- **Settimana 1:** individua la nanna che si inceppa (quasi sempre la 3^a). Comincia a spostare indietro la nanna del mattino di 10-15 minuti ogni 2-3 giorni, per traslare tutto il ritmo e lasciar cadere la flash in dolcezza.
- **Settimane 1-2:** giornate ibride. I giorni in cui ha dormito bene al mattino e al pomeriggio, salti la flash e anticipi la messa a letto. I giorni in cui il pomeriggio è stato corto, tieni una mini-flash di soccorso.
- **Settimane 2-3:** il ritmo bersaglio si delinea: una nanna verso le 9:30-10, una buona nanna pomeridiana verso le 13-14, messa a letto non troppo tardi. Attenzione a mantenere abbastanza veglia prima della nanna serale (circa 3h-3h30).

Il riferimento che rassicura: punta a finire l'ultima nanna verso le 15:30-16 per lasciare la notte tranquilla.

Piano 3: Da 2 a 1 nanna

Quando: tra i 13 e i 18 mesi, con un picco verso i 15-16 mesi. È la più lunga e la più caotica delle tre. Prenditi il tuo tempo, può estendersi su 3-6 settimane.

Cosa succede: due nanne non entrano più nella giornata senza spingere la messa a letto troppo tardi, oppure la nanna del mattino «mangia» quella del pomeriggio. Le finestre salgono verso 4h-6h.

Il piano, settimana per settimana:

- **Settimane 1-2:** non sopprimere, sposta. Sposta indietro la nanna del mattino di 15-20 minuti ogni 2-3 giorni. Per aiutarlo a reggere più a lungo al mattino: un'uscita all'aperto, un gioco, un cambio di stanza, uno spuntino.
- **Settimane 2-4:** quando la nanna del mattino arriva verso le 11-11:30, la fondi con quella del pomeriggio in un'unica grande nanna dopo un pranzo anticipato (verso le 12-12:30). Anticipa il pasto di mezzogiorno.
- **Le giornate ibride sono il tuo salvagente:** certi giorni ancora 2 nanne (i giorni stanchi), altri una sola. È perfetto. Si anticipa la messa a letto nei giorni a 1 nanna.
- **Il ritmo bersaglio:** sveglia verso le 7, una grande nanna verso le 12:30-14:30 (con un tetto di 2-3h max per non rubare la notte), messa a letto verso le 19-20.

Se deraglia: il tuo bambino che crolla, che diventa lamentoso a fine mattinata, o le cui notti si spezzano → probabilmente sei andata troppo veloce. Torna a 2 nanne per una settimana, poi ritenta. Non è mai un fallimento, solo un aggiustamento.

Una transizione ben accompagnata è qualche settimana un po' traballante, poi un nuovo ritmo più comodo per tutti. Hai gli strumenti, hai i riferimenti, e mi hai su WhatsApp al minimo dubbio.

Te la caverai benissimo.

Virginie 