

petit nuage

La Scheda da Frigo delle Giornate

Da stampare e attaccare sul frigo. Un'occhiata, e sai
cosa fare.

Il tuo accompagnamento al sonno, firmato Virginie

Queste giornate tipo sono **riferimenti, non regole**. Calibrale sull'ora di sveglia reale del tuo bambino (è lei l'ancora di tutto). Un bambino sveglio e gioioso con un ritmo un po' diverso non ha bisogno di nessun riassetto. Trova la fascia d'età del tuo bambino e tienila sotto gli occhi.

3-6 mesi

- **Finestre di veglia:** 1h15-2h30. **Nanne:** 3-4.
- Sveglia ~7h · nanna ~8:30-9:30 · nanna ~12-13:30 · nanna flash di fine pomeriggio · nanna serale ~19-20h.
- Nanne corte = normali a quest'età. Si pone la cornice, non si allunga a forza.

6-9 mesi

- **Finestre di veglia:** 2h30-3h. **Nanne:** 3 che diventano 2.
- Sveglia ~7h · nanna ~9-10h · nanna ~13-14:30 · (micro-nanna alle 16 possibile) · nanna serale ~19-19:30.
- La 3^a nanna flash sparisce in dolcezza in questa fascia.

9-12 mesi

- **Finestre di veglia:** 3h-3h30. **Nanne:** 2.
- Sveglia ~7h · nanna ~9:30-10:30 · nanna ~13:30-15h · nanna serale ~19-20h.
- Si tengono 2 nanne finché possibile. Non si sopprime la nanna del mattino su qualche brutto giorno.

12-18 mesi

- **Finestre di veglia:** 4h-6h. **Nanne:** 2 che diventano 1.
- Ancora 2 nanne: sveglia ~7h · nanna ~9:30-10h · nanna ~13:30-15h · nanna serale ~19:30-20h.
- Passati a 1 nanna: sveglia ~7h · grande nanna ~12:30-14:30 (dopo pranzo anticipato) · nanna serale ~19-20h.

18-24 mesi

- **Finestre di veglia:** 5h-6h. **Nanne:** 1, dopo pranzo.
- Sveglia ~7h · mattinata attiva · pranzo ~11:30-12h · nanna ~12:30-14:30 (tetto 2-3h) · nanna serale ~19:30-20h.

I due riflessi che funzionano a ogni età: mettere giù ai primi segnali di stanchezza (non quando arriva il pianto), e finire l'ultima nanna abbastanza presto da lasciare abbastanza veglia prima della nanna serale.

SOS Nanna Fallita

Il giorno in cui va tutto in tilt. Segui le frecce.

Respira. Una brutta giornata non disfa il tuo lavoro. Ecco l'albero decisionale da seguire, con calma.

❶ La nanna è appena stata troppo corta (un solo ciclo)?

- **Era il mattino o mezzogiorno?** → Accorcia un po' la prossima finestra di veglia (10-15 min) e punta bene ai segnali precoci di stanchezza. Non ha avuto il tempo di scaricare.
- **Era l'ultima della giornata?** → Non cercare di allungarla. Passa direttamente allo step ❷ (anticipare la messa a letto).

❷ Si rifiuta completamente di dormire?

- **È calmo, giocherellone, rilassato nel lettino?** → Non ha ancora abbastanza sonno. Tiralo fuori 15 minuti, proponi un'attività calma, poi ritenta. (Sotto-stanchezza.)
- **Piange, inarca la schiena, è sovraeccitato, ha un «secondo fiato»?** → È in sovrastanchezza. Si passa a ❸.

❸ È in sovrastanchezza (troppo tardi, cortisolo)?

- Non si punta più al posto perfetto, si scarica la stanchezza **come si può**: fascia, passeggino, braccia, auto, una stanza buia, un contatto pelle a pelle, un rumore bianco leggero.
- Una nanna di soccorso in movimento vale sempre più di nessuna nanna. Zero sensi di colpa.
- Se davvero nessuna nanna prende → ❹ subito.

❹ La nanna è definitivamente saltata per oggi?

- **Anticipa la messa a letto serale di 30-60 minuti.** È la risposta migliore a una giornata fallita, molto meglio di una nanna tardiva che sposterebbe la notte.
- Eccezione per i più piccoli (meno di ~7 mesi): una micro-nanna di soccorso di 15-20 minuti vale più di 4h di veglia di fila.

❺ Sono più giorni che deraglia?

- Non cambiare per questo il suo ritmo. Cerca una causa passeggera: dentini, raffreddore, un grosso progresso motorio, una regressione. Imita un vero cambiamento, ma passa in qualche giorno.
- Si tiene la rotta, si sostiene di più (contatto, nanne di soccorso), e si aspettano 10-14 giorni prima di concludere qualcosa.

Il mantra da ricordare per quei giorni: una nanna fallita non si recupera, si ammortizza la sera. E una brutta settimana non è una regressione, è solo una settimana.

💛 **In pieno giorno difficile? Non restare sola.**

Scrivimi cosa succede adesso, ti do il gesto del momento. È spesso in diretta, nel panico, che un messaggio cambia tutta la fine della giornata.

+33 7 51 71 01 97

Apri la conversazione

Gestisci molto meglio di quanto credi.

Virginie 💛