

ما يجب أن تعرفه عن الميلاتونين لمشاكل النوم عند الأطفال: دليل لمقدمي الرعاية  
1 بواسطة خبراء نوم الأطفال من الجمعية الدولية لنوم الأطفال

الميلاتونين هو هرمون ينتجه الدماغ بشكل طبيعي ويساعد في تنظيم توقيت النوم. فهو يُشير إلى جسمنا ودماعنا بأن الوقت قد حان للاسترخاء استعدادًا للنوم. على الرغم من أن الميلاتونين يُعتبر عمومًا آمنًا وفعالًا للعديد من الأطفال الذين يعانون من صعوبة في الخلود إلى النوم أو البقاء نائمين، إلا أن هناك عددًا من الأمور التي يجب مراعاتها قبل إعطاء طفلك الميلاتونين. تهدف توصياتنا إلى مساعدتك في اتخاذ خيارات آمنة وصحية لطفلك.

الميلاتونين هو دواء: يجب استخدامه فقط بناءً على نصيحة وتحت إشراف مقدم الرعاية الصحية. قبل التفكير في استخدام الميلاتونين، يُرجى تقييم طفلك من قبل مقدم الرعاية الصحية لتحديد ما إذا كانت هناك أسباب أخرى محتملة لأعراض الأرق. يجب اللجوء إلى الاستراتيجيات التعديلية للسلوك أولاً أو أن تكون جزءًا من التوصيات عند استخدام الميلاتونين.

#### أنواع واستخدامات الميلاتونين:

-الميلاتونين قصير المفعول: يجب استخدامه فقط في حالات صعوبة الخلود إلى النوم.  
-الميلاتونين طويل المفعول: تشير بعض الأدلة إلى أن التركيبات طويلة المفعول من الميلاتونين (المتوفرة في بعض الدول) قد تقلل أيضًا من عدد المرات التي يستيقظ فيها الأطفال خلال الليل.

#### جرعة الميلاتونين:

-يجب أن تبدأ بالحد الأدنى الممكن (0.5 أو 1/2 ملغ) وتؤخذ قبل النوم بـ 30 إلى 60 دقيقة وتتراوح الجرعات الموصى بها عمومًا كما يلي:

الرضع (0-2 سنوات): غير موصى باستخدام الميلاتونين  
الأطفال الصغار (2-3 سنوات): حتى 1 ملغ  
مرحلة ما قبل المدرسة (4-5 سنوات): حتى 2 ملغ  
الأطفال في سن المدرسة (6-10 سنوات): حتى 3 ملغ  
الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون: حتى 5 ملغ

#### الآثار الجانبية:

إذا كان لديك أي مخاوف بشأن الآثار الجانبية مثل النعاس الصباحي، والصداع، والكوابيس، واضطرابات المعدة أو الدوخة، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك.

**منتجات الميلاتونين المعتمدة:** في الدول التي يكون فيها الميلاتونين متاحًا دون وصفة طبية، يُفضل استخدام المنتجات المعتمدة فقط، مما يعني أنها تحتوي على كمية الميلاتونين المذكورة على العبوة وأمنة للاستخدام.  
**تخزين الميلاتونين:** يجب تخزينه بأمان، بعيدًا عن متناول الأطفال لتجنب تناوله عن طريق الخطأ.  
**مدة الاستخدام:** يجب استخدام الميلاتونين لفترة قصيرة قدر الإمكان، ومن المهم مراجعة مقدم الرعاية الصحية بانتظام لتحديد ما إذا كان ينبغي لطفلك الاستمرار في استخدامه.

فيما يلي روابط لبعض المصادر الجيدة:

<https://babysleep.com>

<https://sleepforkids.org>

<https://www.healthychildren.org>

<https://www.sleepfoundation.org>

<https://childmind.org/topics/sleep>

<https://thesleepcharity.org.uk>