

儿童睡眠问题的褪黑素使用指南：照顾者须知

——国际儿科睡眠协会（IPSA）专家组

褪黑素是一种大脑自然分泌的激素，有助于设定睡眠的时间。它会向我们的身体和大脑发出信号，告诉我们什么时候该去睡觉了。尽管褪黑素通常被认为对于许多存在入睡和睡眠维持困难的孩子是安全且有效的，但在给孩子使用褪黑素之前，需要考虑以下事项。我们的建议旨在帮助您为孩子做出安全且健康的选择。

- 褪黑素是一种药物，应该仅在医疗人员的建议和指导下使用。
- 在使用褪黑素之前，请先让医疗人员对您的孩子进行全面评估，以确定是否存在其他可能导致孩子出现失眠症状的原因。
- 应优先考虑行为治疗和改变，或与褪黑素同时使用。以下是一些优质资源的链接：
 - ✧ babysleep.com
 - ✧ sleepforkids.org
 - ✧ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep>
 - ✧ <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
 - ✧ <https://childmind.org/topics/sleep>
 - ✧ <https://thesleepcharity.org.uk/>
- 短效褪黑素应仅用于治疗入睡困难的儿童。
 - ✧ 有证据表明，长效褪黑素（在一些国家售卖）也可减少儿童夜醒的次数。
- 褪黑素的剂量应从最小剂量（0.5 或 $\frac{1}{2}$ mg）开始，在睡前 30-60 分钟使用。一般推荐剂量如下：
 - ✧ 婴儿（0-2 岁）：不建议使用。
 - ✧ 幼儿（2-3 岁）：最多 1mg。
 - ✧ 学龄前儿童（4-5 岁）：最多 2mg。
 - ✧ 学龄儿童（6-10 岁）：最多 3mg。
 - ✧ 年长学龄儿童和青少年：最多 5mg。
- 如果您担心孩子使用褪黑素的副作用，如晨起嗜睡、头痛、噩梦、胃部不适或头晕等，请咨询医护人员。
- 在褪黑素是非处方药的国家，最好使用经过认证的褪黑素产品。上述产品的褪黑素含量与标签上标明的一致，可安全使用。
- 褪黑素应安全存放在儿童无法触及的地方，以避免儿童误服。
- 褪黑素应尽可能短期服用。定期与临床人员沟通非常重要，以决定您的孩子是否应继续使用褪黑素。

（国家儿童医学中心-上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心马晨欢翻译，王广海、江帆审校）