

兒童睡眠問題的褪黑素使用指南：照顧者須知

——國際兒科睡眠協會（IPSA）專家組

褪黑素是一種大腦自然分泌的激素，有助於設定睡眠的時間。它會向我們的身體和大腦發出信號，告訴我們什麼時候該去睡覺了。儘管褪黑素通常被認為對於許多存在入睡和睡眠維持困難的孩子是安全且有效的，但在給孩子使用褪黑素之前，需要考慮以下事項。我們的建議旨在幫助您為孩子做出安全且健康的選擇。

- 褪黑素是一種藥物，應該僅在醫療人員的建議和指導下使用。
- 在使用褪黑素之前，請先讓醫療人員對您的孩子進行全面評估，以確定是否存在其他可能導致孩子出現失眠症狀的原因。
- 應優先考慮行為治療和改變，或與褪黑素同時使用。以下是一些優質資源的連結：
 - ✧ 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/>
- 短效褪黑素應僅用於治療入睡困難的兒童。
 - ✧ 有證據表明，長效褪黑素（在一些國家售賣）也可減少兒童夜醒的次數。
- 褪黑素的劑量應從最小劑量（0.5 或 ½mg）開始，在睡前 30-60 分鐘使用。一般推薦劑量如下：
 - ✧ 嬰兒（0-2 歲）：不建議使用。
 - ✧ 幼兒（2-3 歲）：最多 1mg。
 - ✧ 學齡前兒童（4-5 歲）：最多 2mg。
 - ✧ 學齡兒童（6-10 歲）：最多 3mg。
 - ✧ 年長學齡兒童和青少年：最多 5mg。
- 如果您擔心孩子使用褪黑素的副反應，如晨起嗜睡、頭痛、噩夢、胃部不適或頭暈等，請諮詢醫護人員。
- 在褪黑素是非處方藥的國家，最好使用經過認證的褪黑素產品。上述產品的褪黑素含量與標籤上標明的一致，可安全使用。

- 褪黑素應安全存放在兒童無法觸及的地方，以避免兒童誤服。
- 褪黑素應盡可能短期服用。定期與臨床人員溝通非常重要，以決定您的孩子是否應繼續使用褪黑素。

(國家兒童醫學中心-上海交通大學醫學院附屬上海兒童醫學中心馬晨歡翻譯 王廣海、江帆審校)