

Wat U Moet Weten Over Melatonine bij Slaapproblemen bij Kinderen: Een Gids voor Ouders en Mantelzorgers

Door de kinderslaapexperts van de International Pediatric Sleep Association (IPSA)

Melatonine is een hormoon dat van nature in de hersenen wordt aangemaakt en helpt ons lichaam te laten weten wanneer het tijd is om te gaan slapen. Bij sommige kinderen die moeite hebben met inslapen of doorslapen, kan melatonine soms helpen. Toch is het belangrijk om goed geïnformeerd te zijn voordat u melatonine aan uw kind geeft.

Hier zijn de belangrijkste punten om te overwegen:

- ✓ Gebruik alleen op medisch advies.
Melatonine is een medicijn. Gebruik het alleen in overleg met een arts of slaap specialist.
- ✓ Eerst andere oorzaken en oplossingen onderzoeken.
Laat uw kind eerst door een arts of slaap specialist beoordelen om te kijken of er andere oorzaken zijn voor de slaapproblemen.
- ✓ Probeer ook eerst gedragsveranderingen.
Gedragsmatige therapieën en benaderingen moeten eerst worden toegepast en/of deel uitmaken van de aanbevelingen om melatonine te gebruiken.
- ✓ Verschillende soorten melatonine.
 - Korte werking: Geschikt als uw kind moeite heeft met inslapen.
 - Lange werking (beschikbaar in sommige landen): Kan helpen bij nachtelijk wakker worden.
- ✓ Aanbevolen dosering (start altijd met de laagste dosis, 30-60 min voor bedtijd):
 - ✗ Niet aanbevolen voor baby's (0-2 jaar)
 - 👶 Peuters (2-3 jaar): tot 1 mg
 - 👧 Kleuters (4-5 jaar): tot 2 mg
 - 👦 Kinderen (6-10 jaar): tot 3 mg
 - 👦 Oudere kinderen en tieners: tot 5 mg
- ✓ Let op mogelijke bijwerkingen.
Sommige kinderen krijgen last van ochtendroes, hoofdpijn, nachtmerries, maagklachten of duizeligheid. Overleg met een arts of slaap specialist als u zich zorgen maakt.
- ✓ Kies veilige melatonineproducten.
In sommige landen is melatonine zonder voorschrift verkrijgbaar. Kies altijd gecertificeerde producten. Deze producten bevatten de werkelijke hoeveelheid melatonine die op het etiket staat en zijn dus veilig te gebruiken. Overleg met een arts, slaap specialist of apotheker als u zich zorgen maakt.
- ✓ Veilig bewaren.
Bewaar melatonine buiten bereik van kinderen om per ongeluk innemen te voorkomen.
- ✓ Gebruik zo kort mogelijk.
Melatonine is geen langdurige oplossing. Houd regelmatig contact met de arts of slaap specialist om te bepalen of uw kind het nog nodig heeft.

Door deze richtlijnen te volgen, kunt u op een veilige manier de slaapproblemen van uw kind ondersteunen.