

Was Sie über den Einsatz von Melatonin bei Schlafproblemen im Kindesalter wissen sollten: Ein Leitfaden für Betreuungspersonen

Von den Kinderschlafexperten der International Pediatric Sleep Association (IPSA)¹

Melatonin ist ein Hormon, das im Gehirn auf natürliche Weise produziert wird und das hilft, den Zeitpunkt des Schlafes zu bestimmen. Es signalisiert Körper und Gehirn, wann es Zeit ist, sich auf die Nacht vorzubereiten. Obwohl Melatonin im Allgemeinen als sicher und wirksam für viele Kinder angesehen wird, die Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen haben, gibt es eine Reihe von Dingen zu bedenken, bevor Sie Ihrem Kind Melatonin geben. Unsere Empfehlungen zielen darauf ab, Ihnen zu helfen, sichere Entscheidungen für die Gesundheit Ihres Kind treffen zu können.

- Melatonin ist ein Medikament und sollte nur auf Anraten und unter Aufsicht durch medizinisches Fachpersonal verwendet werden.
- Bevor Sie Melatonin in Betracht ziehen, lassen Sie Ihr Kind bitte von seinem Arzt / Ärztin untersuchen, um festzustellen, ob es mögliche andere Ursachen für seine Schlaflosigkeit gibt.
- Verhaltensstrategien und -veränderungen sollten entweder zuerst angewendet werden und/oder parallel zur Einnahme von Melatonin ergesetzt werden. Hier finden Sie einige gute Quellen dazu:
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/>.
- Kurz wirkendes Melatonin sollte nur bei Einschlafschwierigkeiten eingesetzt werden.
- Es gibt einige Hinweise darauf, dass langwirksame Formen von Melatonin (in einigen Ländern erhältlich) auch die Anzahl der nächtlichen Aufwachphasen bei Kindern reduzieren können.
- Die Dosis von Melatonin sollte mit der niedrigstmöglichen Menge (0,5 oder ½ mg) beginnen, die 30 bis 60 Minuten vor dem Zubettgehen verabreicht wird. Allgemein empfohlene Dosierungsbereiche sind:
 - Säuglinge (0-2 Jahre): Nicht empfohlen.
 - Kleinkinder (2-3 Jahre): Bis zu 1 mg.
 - Vorschulkinder (4-5 Jahre): Bis zu 2 mg.
 - Schulkinder (6-10 Jahre): Bis zu 3 mg.
 - Ältere Schulkinder und Jugendliche: Bis zu 5 mg
- Wenn Sie sich über Nebenwirkungen wie morgendliche Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Alpträume, Magenbeschwerden oder Schwindelgefühle Sorgen machen, sprechen Sie bitte mit dem Arzt / Ärztin Ihres Kindes.
- In Ländern, in denen Melatonin ohne Rezept erhältlich ist, ist es am besten, nur zertifizierte Melatonin-Produkte zu verwenden. Dies bedeutet, dass sie die auf

dem Etikett angegebene Menge an Melatonin enthalten und sicher in der Anwendung sind. zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

- Melatonin sollte sicher und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, um zu vermeiden, dass ein Kind es versehentlich einnimmt.
- Melatonin sollte so kurz wie möglich angewendet werden. Es ist wichtig, regelmäßig mit Ihrem Arzt/Ärztin oder Apotheker/Apothekerin Rücksprache zu halten, um zu entscheiden, ob Ihr Kind weiterhin Melatonin einnehmen sollte.