

Cosa dovresti sapere sulla melatonina per i problemi di sonno nei bambini: una guida per i genitori

A cura degli esperti del sonno del bambino dell'International Pediatric Sleep Association (IPSA)

La melatonina è un ormone che il cervello produce naturalmente e che aiuta a regolare i ritmi del sonno. Segnala al nostro corpo e al nostro cervello quando rilassarsi per la notte. Sebbene la melatonina sia generalmente considerata sicura ed efficace per molti bambini con difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentati, ci sono diversi aspetti da considerare prima di somministrare la melatonina al proprio bambino. Le nostre raccomandazioni hanno lo scopo di aiutarti a fare scelte sicure e salutari per il tuo bambino.

- La melatonina è un medicinale e dovrebbe essere utilizzata solo sotto consiglio e supervisione di un medico.
- Prima di prendere in considerazione la melatonina, è necessario far valutare il bambino dal proprio medico per determinare se ci sono altre possibili cause per i sintomi dell'insonnia.
- Le strategie e i cambiamenti comportamentali dovrebbero venire prima di tutto e/o far parte delle raccomandazioni per l'uso della melatonina. Di seguito sono riportati i collegamenti ad alcune risorse utili:
 - <https://babysleep.com>;
 - <https://sleepforkids.org>;
 - <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep>;
 - <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>;
 - <https://childmind.org/topics/sleep>;
 - <http://www.sleepchild.com/>
- La melatonina a breve durata d'azione deve essere utilizzata solo per difficoltà ad addormentarsi.
 - Alcuni studi dimostrano che le formulazioni di melatonina ad azione prolungata (disponibili in alcuni paesi) possono anche ridurre il numero di risvegli notturni.
- La somministrazione di melatonina dovrebbe iniziare con la quantità più bassa possibile (0,5 mg) somministrata da 30 a 60 minuti prima di coricarsi. Gli intervalli di dosaggio generalmente raccomandati sono:
 - Neonati (0-2 anni): Non raccomandato.
 - Bambino (2-3 anni): fino a 1 mg.
 - Scuola materna (4-5 anni): fino a 2 mg.
 - Età scolare (6-10 anni): fino a 3 mg.
 - Età scolare e adolescenza: fino a 5 mg
- Se hai dubbi sugli effetti collaterali come sonnolenza mattutina, mal di testa, incubi, disturbi di stomaco o vertigini, parla con il pediatra del bambino.
- Nei paesi in cui la melatonina non è soggetta a prescrizione medica, è meglio utilizzare solo prodotti a base di melatonina certificati. Ciò significa che contengono la quantità di melatonina indicata sull'etichetta e sono sicuri da usare.
- La melatonina deve essere conservata in modo sicuro, fuori dalla portata dei bambini per evitare che un bambino la assuma accidentalmente.
- La melatonina deve essere utilizzata per il più breve periodo possibile. È importante consultare regolarmente il proprio medico per decidere se il bambino deve continuare ad assumere la melatonina.