

## آنچه باید در باره ملاتونین برای مشکلات خواب کودکان بدانید: راهنمایی برای مراقبین

تهیه شده توسط متخصصان خواب کودکان انجمن بین المللی خواب کودک (IPSA)

ملاتونین هورمونی است که به صورت طبیعی توسط مغز تولید می شود و به تنظیم ساعت خواب کمک می کند. این هورمون به بدن و مغز ما سیگنال زمان برای خاموشی و خواب در شب را می دهد. اگرچه ملاتونین به صورت عمومی بی ضرر و موثر برای بسیاری از کودکان با مشکل در به خواب رفتن یا حفظ خواب در نظر گرفته می شود، اما مواردی وجود دارند که قبل دادن ملاتونین به کودکان باید در نظر بگیرید. توصیه های ما به شما کمک می کند تا انتخاب های ایمن و سالم برای فرزندتان داشته باشید.

• ملاتونین یک دارو است و باید فقط با مشورت و نظارت پزشک استفاده شود.

• لطفاً از مراقب بهداشتی کودک خود بخواهید تا قبل از تجویز ملاتونین، سایر دلایل احتمالی برای بی خوابی کودک را بررسی و رد کند.

• استراتژی های رفتاری و تغییرات رفتاری برای خواب یا باید در ابتدا توصیه شوند و یا بخشی از روش های همراه در کنار استفاده از ملاتونین باشند. اینجا چند منبع خوب معرفی می شوند:

- [babysleep.com](http://babysleep.com); [sleepforkids.org](http://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/>).

• ملاتونین کوتاه اثر فقط بایستی برای مشکل در به خواب رفتن استفاده شود.

برخی شواهد نشان می دهند اشکال طولانی اثر ملاتونین ( دسترس در برخی کشورها) ممکن است تعداد دفعات بیداری در شب کودکان را هم کاهش دهند.

• دوز اولیه ملاتونین باید از کمترین مقدار ممکن (0.5 یا 1/2 میلی گرم) 30 تا 60 دقیقه قبل از خواب شروع شود. میزان دوز توصیه شده به طور کلی عبارتند از:

• شیرخواران ( 0-2 سال ): توصیه نمی شود

• خردسال ( 2-3 سال ): حداکثر تا 1 میلی گرم

• پیش دبستانی ( 4-5 سال ): حداکثر تا 2 میلی گرم

• سن دبستان ( 6-10 سال ): حداکثر تا 3 میلی گرم

• سنین بالاتر مدرسه و نوجوانان : حداکثر تا 5 میلی گرم

• اگر در مورد عوارض جانبی مانند خواب آلودگی صبحگاهی، سردرد، کابوس های شبانه، ناراحتی معده یا سرگیجه نگرانی دارید، با ارائه دهنده مراقبت بهداشتی کودک خود صحبت کنید.

• در کشورهایی که ملاتونین بدون نسخه تجویز می شود، بهتر است فقط از محصولات ملاتونین دارای گواهی استفاده شود. این بدان معنی است که آنها حاوی مقدار ملاتونین قید شده بر روی برچسب هستند و استفاده از آنها بی خطر است.

• ملاتونین باید به طور ایمن و دور از دسترس کودکان نگهداری شود تا از مصرف تصادفی آن توسط کودک جلوگیری شود.

• ملاتونین باید تا حد امکان برای مدت کوتاهی استفاده شود. مهم است که به طور منظم با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی کودک خود مشورت کنید تا تصمیم بگیرد فرزندتان تا چه مدت ملاتونین مصرف کند.