

## Çocuklarda Uyku Sorunları İçin Melatonin Hakkında Bilmeniz Gerekenler: Bakıcılar İçin Bir Kılavuz

Uluslararası Pediatrik Uyku Derneği'nin (IPSA) çocuk uyku uzmanları tarafından

Melatonin, beynin doğal olarak ürettiği ve uyku zamanlamasını ayarlamaya yardımcı olan bir hormondur. Vucudumuza ve beynimize gece ne zaman dinlenmemiz gerektiğinin sinyalini verir. Melatonin, uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorluk çeken birçok çocuk için genellikle güvenli ve etkili olarak kabul edilse de çocuğunuza melatonin vermeden önce dikkate alınması gereken birkaç nokta vardır. Önerilerimiz çocuğunuz için güvenli ve sağlıklı seçimler yapmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

- Melatonin bir ilaçtır ve yalnızca bir doktor tarafından verilir ve onun gözetimi altında kullanılmalıdır.
- Melatonin kullanmayı başlamadan önce, uykusuzluk semptomlarının başka olası nedenleri olup olmadığını belirlemek için lütfen çocuğunuzun sağlık uzmanı tarafından değerlendirilmesini sağlayın.
- Davranış tedavileri ve stratejileri, melatonin tedavisinden önce veya tedavi esnasında tavsiyeler arasında olmalıdır. Bu hususta, detaylı bilgi almak için aşağıdaki linklere tıklayabilirsiniz.

- [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/> ).

- Kısa etkili melatonin yalnızca uykuya dalma güçlüğü için kullanılmalıdır.

o Melatoninin daha uzun etkili formlarının (bazı ülkelerde mevcuttur) çocukların gece uyanma sayısını da azaltabildiğini gösteren bazı kanıtlar vardır.

- Melatonin dozu yatmadan 30-60 dakika önce mümkün olan en düşük miktarda (0,5 veya ½ mg) başlanmalıdır. Genel olarak önerilen doz aralıkları şunlardır:
- Bebekler (0-2 yaş): Tavsiye edilmez.
- Yürümeye başlayan çocuk (2-3 yaş): 1 mg'a kadar.
- Okul Öncesi (4-5 yaş): 2 mg'a kadar.
- Okul Çağı (6-10 yaş): 3 mg'a kadar.

- Daha Büyük Okul Çağı ve Ergenler: 5 mg'a kadar
- Sabah uyuşukluğu, baş ağrısı, kabus, mide rahatsızlığı veya baş dönmesi gibi yan etkilerle ilgili endişeleriniz varsa çocuğunuzun sağlık uzmanıyla görüşün.
- Melatoninin reçetesiz olduğu ülkelerde yalnızca sertifikalı melatonin ürünlerini kullanmak en iyisidir. Bu, etikette belirtilen miktarda melatonin içerdiği ve kullanımının güvenli olduğu anlamına gelir.

Melatonin, çocukların yanlışlıkla almasını önlemek için çocukların erişemeyeceği bir yerde güvenli bir şekilde saklanmalıdır.

- Melatonin mümkün olduğu kadar kısa süre kullanılmalıdır. Çocuğunuzun melatonin tedavisine devam edip etmeyeceğine karar vermek için düzenli olarak sağlık uzmanınızla görüşmeniz önerilir.