

Weitere Erkenntnisse zum Thema Melatonin

Im September 2004 waren wir das erste Mal im SPZ in Halle. Dort habe ich noch einmal bezüglich des Melatonins angefragt. Unsere Ärztin empfahl uns das Melatonin doch erstmal weiter zu geben. Sie verordnete uns 6 mg Melatonin am Abend.

Die erste Zeit tat sich nicht viel, aber so nach und nach, schlief Pauline wenigstens durch, was ja schon ein Erfolg für uns war. Auch wenn die Nacht immer noch sehr oft um 4.00 Uhr zu ende war. Aber es kam auch schon ab und zu vor, dass Pauline länger schlief, dann schon bis 5.00 Uhr. Damit lies sich natürlich schon wesentlich besser Leben.

Leider hielt das positive Ergebnis nicht lange an und die Durchschlafzeiten verkürzten sich wieder bzw. wurden wieder unregelmäßig, so dass wir im Dezember 2004 beschlossen, das Melatonin wieder auszuschleichen und abzusetzen.

Nun merkten wir aber, dass das Melatonin doch eine gewisse Wirkung bei unserer Tochter hatte, da sich der Schlafrhythmus nun extrem verschlechterte und sie wieder nachts zwischen 1.00 und 2.00 Uhr wach wurde, manchmal auch noch eher und dann beschäftigt werden wollte.

Mit der Ärztin vom SPZ wurde im Januar 2005 dann die erneute Gabe von Melatonin besprochen. Wiederum bekam und bekommt Pauline jeden Abend 6 mg Melatonin. Ihr Schlafverhalten hat sich auch wieder verbessert, so dass sie für sich wenigstens eine Durchschlafzeit von 8-9 Stunden hat. Für uns ist das natürlich noch nicht optimal und die Nacht ist zwischen 4.00 Uhr und 5.30 Uhr immer zu ende. Leider klappt es auch nicht jede Nacht, aber wir geben die Hoffnung nicht auf. Inzwischen ist Pauline 4 Jahre alt, so dass sie in ihren Wachphasen auch gern CDs mit Märchen bzw. Geschichten über Kopfhörer hört.



Halle, März 2005