

# Melatonine Kids

---

Voedingssupplement  
Melatonine Kids 0,299 mg

Samenstelling	Per tablet*
Melatonine	0,299 mg

## Ingrediënten

Isomalt (vulmiddel), gehydrateerde katoenzaadolie (bindmiddel), stevia (zoetstof), magnesiumstearaat (plantaardig antiklontermiddel), melatonine, siliciumdioxide (antiklontermiddel).

## Allergeen informatie

Bevat geen gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveermiddelen. Gezoet met steviolglycosiden uit stevia. Geschikt voor vegetariërs.

\* Dagelijkse dosering op basis van 1 smelttablet.

Melatonine is een hormoon dat bij mensen in de pijnappelklier geproduceerd wordt. Dit is van invloed op het slaap-waakritme. De natuurlijke productie van melatonine is direct gekoppeld aan de blootstelling van licht.

Bij de aanwezigheid van blauwachtig licht (uit zonlicht of uit kunstlicht, televisie, computer, of mobiel) wordt de productie van melatonine geremd. Neemt de blootstelling aan licht af, dan komt de natuurlijke productie van melatonine weer op gang.

Kinderen en volwassenen met een verstoord dag-nachtritme kunnen vaak extra ondersteuning gebruiken.

## Merkhouder | Distributeur

Vitalize | Galvaniweg 15  
4207 HL Gorinchem | Nederland  
Tel: +31 (0)183 699 450  
E-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl) | Web: [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

---

## Wat u moet weten voordat uw kind Melatonine Kids gaat gebruiken

### Gebruik Melatonine Kids niet:

- indien uw kind overgevoelig of allergisch is voor een van de bestanddelen van Melatonine Kids;
- indien u het product zelf gebruikt en u zwanger bent of wilt worden. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt;
- indien u borstvoeding geeft of gaat geven. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt.

### Het gebruik in combinatie met andere middelen

- Wees kritisch op het totaal aan vitamines en mineralen dat uw kind per dag door middel van supplementen binnenkrijgt. Kijk voor alle maximale dagdoseringen op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl).
- Raadpleeg bij twijfel over het gebruik van Melatonine Kids in combinatie met andere middelen altijd eerst uw arts.

# Melatonine Kids

---

## Hoe wordt Melatonine Kids ingenomen?

- Eénmaal daags één smelttablet een half uur tot een paar uur voor het slapen gaan onder de tong leggen.
- Na inname niet meer in blauw licht kijken, dat breekt de melatonine af.
- De aanbevolen dagdosering niet overschrijden.
- Liever niet langer dan 3 weken achtereen gebruiken. Wanneer de melatonine het gewenste resultaat heeft kunt u het langere tijd gebruiken, maar wanneer voor uw gevoel de werking afneemt, gebruik dan niet meer, maar minder melatonine. Het kan namelijk zijn dat de melatonine dan langer in het lichaam aanwezig blijft.
- Als inname van melatonine niet het gewenste resultaat geeft, de dosering niet verhogen. Raadpleeg in dat geval uw huisarts. Een arts kan u of uw kind verwijzen naar een slaapkliniek waar bepaald kan worden wanneer en hoeveel melatonine ingenomen moet worden om een gezond slaappatroon te realiseren.

## Algemene adviezen bij slaapproblemen

- Melatonine helpt het slaap-waakritme te resetten, dus respecteer vooral een vast dag-nachtritme.
- Bouw de avond rustig af en laat uw kind niet te veel eten voor het slapen gaan.
- Laat uw kind voor het slapen gaan geen TV meer kijken of in blauw licht (tablet, PC, mobiel) kijken.
- Houd dagelijks eenzelfde ritme aan van naar bed gaan en opstaan.

## Hoe bewaart u Melatonine Kids?

- Buiten het bereik van jonge kinderen houden.
- Donker en droog bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C).
- In de oorspronkelijke verpakking bewaren ter bescherming tegen licht en vocht.
- Niet gebruiken na de op het doosje vermelde uiterste gebruiksdatum.

## Wilt u meer weten over Melatonine Kids?

Voor vragen of opmerkingen kunt u zich richten tot de klantenservice van Vitalize.

Tel: +31 (0)183 699 450 | e-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl)  
of maak gebruik van de chatfunctie op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

## Overige informatie

Melatonine Kids is een voedingssupplement dat met de grootste zorg is samengesteld en volgens wetenschappelijke inzichten is ontwikkeld. Geproduceerd onder GMP (Good Manufacturing Practice).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Deze gebruiksaanwijzing is niet bedoeld ter vervanging van het advies van uw arts.