

Meting melatoninenachtspiegel in speeksel

Doel

Het doel van het bepalen van de melatoninespiegel 's nachts is om vast te stellen of de eigen aanmaak van melatonine 's nachts voldoende is of juist te laag is. Deze meting is alleen zinvol als je de afgelopen week géén melatoninetablet hebt ingenomen.

Werkwijze

Afnemen van een speekselmonster doe je op het moment dat de melatoninespiegel 's nachts op het hoogtepunt is. Gewoonlijk is dat 2 à 3 uur nadat je in slaap bent gevallen. Dat betekent dat je de wekker zet als je in bed stapt op een tijdstip dat 3 uur later ligt. Je kunt voor het naar bed gaan gewoon je tanden poetsen. Eet daarna niets meer en drink alleen kraanwater.

Afnemen van het speekselmonster doe je door op een wattenplug te kauwen totdat hij helemaal nat is. Doe de natte wattenplug terug in het buisje, plaats de dop erop en doe het buisje in de houder. Daarop staat een codenummer ter identificatie, je hoeft je naam er niet op te zetten. Stop het speekselmonster in de bijgeleverde gefrankeerde envelop. Bewaar de envelop met het speekselmonster in de koelkast. Hier is het monster een week houdbaar.

Het beste kun je het speekselmonster op **maandag-, dinsdag-, woensdag- of donderdagmiddag** op de post doen. Dan komt het de volgende morgen op het laboratorium aan. Als je de envelop op een vrijdagavond of in het weekend op de bus doet, duurt de verzending onnodig veel langer.

De uitslag van de bepaling van de melatoninespiegel plus een advies ontvang je binnen twee weken op het e-mailadres dat je hebt opgegeven. Een melatoninebepaling is geen routinemeting die elke dag wordt uitgevoerd. Het reagens dat nodig is om de meting te verrichten is namelijk erg duur. In het laboratorium wordt daarom gewacht tot er voldoende speekselmonsters binnen zijn alvorens weer een meting wordt uitgevoerd.

Tips voor spekselafname door kinderen die een opdracht begrijpen en kunnen uitvoeren.

- Leg uit dat de wattenrol wat droog aanvoelt en dat het kan helpen om vooraf het speeksel even niet in te slikken (dan wordt de wattenrol direct wat nat).
- Laat uw kind minstens een minuut (of totdat de wattenrol doornat is) op de wattenrol kauwen. Het beste is om de wattenrol niet met de handen aan te pakken, maar direct vanuit het buisje in de mond te doen en weer terug.
- Wanneer kauwen niet lukt, kun je proberen de wattenrol naast de kiezen in de wangzak neer te leggen en daar 2 minuten te laten zitten.
- Het opvangen van het speekselmonster mag in etappes. Als 2 minuten te lang duurt voor het kind mag hij/zij wattenrol tussendoor even in het buisje doen en na een minuut nogmaals in de mond doen.

Tips voor spekselafname door kinderen die géén opdracht begrijpen en kunnen uitvoeren.

- Neem de wattenrol tussen duim en wijsvinger en veeg speeksel op uit de mond. Gebruik handschoenen!
- De speekselklieren zitten onder de tong en aan de buitenzijde van de achterste kiezen boven (beiderzijds), hier zit het meeste speeksel.
- Neem het monster in etappes. Neem de wattenrol na 1 keer vegen uit de mond, leg deze even weg in het buisje en probeer het na 1 minuut nogmaals. De wattenrol geeft een droog gevoel en dat vinden sommige kinderen vervelend. Even tijd ertussen in kan helpen.
- Kan het kind het zelf doen? Zelf de regie hebben over iets kan angst en afweer verminderen. Houd de wattenrol alleen vast als het echt moet.
- Stel het kind wat lekkers te eten of te drinken in het vooruitzicht door dit alvast te laten zien. Dit kan werken als motivatie, maar kan ook zorgen voor speekseltoename.

<https://melatonine.nu/aanvraag-speekseltest-nacht/>

3/3/2019