Melatonina

Esta hoja trata de la exposición a melatonina en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la melatonina?

La melatonina es una hormona hecha por el cuerpo que ayuda con el ciclo natural de sueño y vigilia (llamado ritmo circadiano). La melatonina es hecha por el cuerpo principalmente durante los períodos de oscuridad en la noche. Durante el embarazo, el cuerpo generalmente produce más melatonina. Los estudios sugieren que los niveles de melatonina son más altos en el tercer trimestre del embarazo y se espera que los niveles vuelvan a la normalidad después del parto.

La melatonina también está disponible como un suplemento que se vende sin receta. Tomar suplementos de melatonina durante el embarazo no ha sido bien estudiado. En general, se sugiere hablar con su proveedor de atención de salud antes de tomar cualquier suplemento. Muchos suplementos no se recomiendan para su uso durante el embarazo a menos que su proveedor de atención de salud se los haya recetado para tratar una afección médica. Esto se debe a que no están bien regulados ni estudiados para su uso en el embarazo. Para obtener más detalles sobre los suplementos, consulte la hoja informativa en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

Tomo melatonina. ¿Puede hacer que sea más difícil quedar embarazada?

Se desconoce si tomar suplementos de melatonina puede dificultar el embarazo.

¿Tomar melatoninaaumenta la posibilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. No se han realizado estudios para ver si tomar suplementos de melatonina aumenta la posibilidad de aborto espontáneo.

¿Tomar melatoninaaumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como el riesgo de fondo. No se han realizado estudios en humanos para ver si los suplementos de melatonina aumentan la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. Los estudios en animales no sugirieron una mayor probabilidad de defectos de nacimiento.

¿Tomar melatonina aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

No se han realizado estudios para ver si tomar suplementos de melatonina aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo, como el parto prematuro (parto antes de la semana 37) o el bajo peso al nacer (que pesa menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer).

¿Tomar melatoninaen el embarazo afecta el futuro comportamiento o aprendizaje para el niño?

No se han realizado estudios para ver si tomar suplementos de melatonina puede causar problemas en el comportamiento o aprendizaje para el niño.

La lactancia mientras tomar melatonina:

La melatonina producida por el cuerpo está presente en la leche materna en cantidades más altas por la noche. Tomar suplementos de melatonina durante la lactancia no ha sido bien estudiado. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un varón toma melatonina, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad para embarazar a su

pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Basado en los estudios revisados, no se sabe si los suplementos de melatonina podrían afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor haga clic aquí para ver las referencias.

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 1 de junio de 2022.