



Sonya Hermans

Babyns gråtmildhet under de första veckorna

-Guide för kolikfamiljer



Väestöliitto



Svenska upplagan: Sonya Hermans

Handledare: Pernilla Stenbäck, ansvarig vårdlärare i barnmorskearbete

Illustreringar: Anna Salmi

Layout: Mika Takoja

ISBN 978-952-226-175-5 (pdf)

Texten baserar sig på den finskspråkiga guiden

itkuinen vauva ja koliikki (pdf)

Till F öäldrar a

Den här guiden innehåller information och praktiska råd, som stöd till vården av en gråtmild baby.

Då babyn gråter mycket talar man om kolik-gråt. Babyn gråter flera timmar i dagen och kolikmånaderna kan kännas tunga för familjen. Vi önskar att med den här guiden kunna erbjuda dig sådan information och sådana praktiska råd, som skulle göra det lättare för dig att möta din babys kolik och kanske minska på din babys gråt.



Varför gråter spädbarn?

Alla spädbarn gråter, skriker eller gnäller och det hör till i spädbarnets liv. Gråten är ett livsviktigt sätt för babyn att uttrycka olika behov, känslotillstånd och upplevelser. Det är också ett sätt för babyn att vara i växelverkan med omgivningen. I början tolkas gråten instinktivt av föräldrarna och ibland kan det vara svårt att förstå babyn. Med tiden blir det lättare för föräldern att känna till babyns behov, då de börjar lära sig mera om varandra. När babyns behov tillfredsställs, svarar babyn till föräldrarna med att lugna ner sig. Trots det här kan det tidvis vara svårt både för föräldrarna och babyn själv att känna igen orsaken till gråten.



Gråtmildheten hos spädbarn varierar och påverkas av flera faktorer. De mest betydande faktorerna är babyns temperament och förmågan till självreglering. Förutom dessa påverkar också omgivningen och växelverkan mellan babyn och föräldern.

*Även om man tar hand om barnet
hur bra som helst,
slutar gråtandet aldrig helt och hållet.*

*Barnets gråtmildhet och orolighet är inte
tecken på föräldrarnas okunnighet
eller dålig vård av barnet.*

Babyns gråtmildhet under de första veckorna

Efter födseln är flera bebisar lugna och sover mycket under de första dygnet, medan en kolikbaby kan redan efter förlossningen vara lättretlig. Gråtmildheten ökar för alla spädbarn från och med den andra levnadsveckan och alla bebisar är mer eller mindre gråtmilda under de första månaderna, även om de inte skulle vara kolikbarn. Man tänker att det här beror på den kraftiga utvecklingen

och omformningen av nervsystemet samt på den kommande utvecklingsruschen. Gråten kan alltså ibland orsakas av att babyn helt enkelt har det svårt att anpassa sig till den nya omgivningen och det nya jaget.

Spädbarnets första månader

Eftersom babyn redan i livmodern har fått upplevelser om rörelse, ljud och mammans känslor växlingar, har den redan många olika slags upplevelser vid födseln. Vid förlossningen ändras babyens upplevelsevärld ändå fullständigt. Nu måste babyn under de följande veckorna och månaderna bli van med sig själv, de egna kroppsfunktionerna samt livet utanför livmodern.



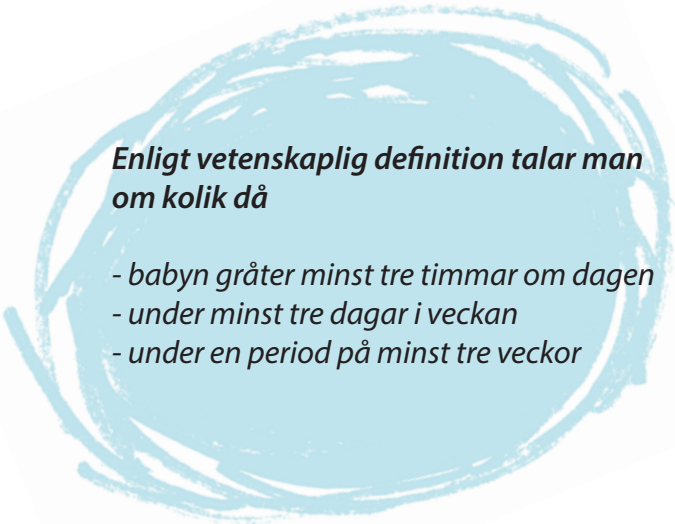
**Babyns personlighet utformas i
växelverkan mellan babyn själv,
omgivningen samt
de vårdande föräldrarna**

*Senare påverkar också andra
omgivningar och sociala relationer
utvecklingen av självregleringen*

Livsfunktionerna hos en nyfödd kräver ännu justering, vilket gör att babyn är fortfarande på många sätt mycket sårbar och halvfärdig. Det är viktigt att komma ihåg det här, för att inte ha för höga förväntningar på babyn, gällande till exempel ätande, sovande eller gråtande.

Vad betyder kolik?

Med kolik menas gråt- och orolighetsattacker, som uppkommer hos en förövrigt frisk baby under de första sex månaderna. Det är svårt att lugna ner babyn under gråtattackerna och ofta hittar man ingen tydlig enskild orsak till kolik-gråt. Gråtmildheten ökar upp till åtta veckors ålder, varefter den så småningom avtar. Hos en del spädbarn slutar kolik-gråten vid tre månaders ålder, medan den hos andra kan fortsätta upp till sex månaders ålder. Kolikbebisar utvecklas ändå oftast helt normalt efteråt och kolik skadar inte babyn på något sätt.



**Enligt vetenskaplig definition talar man
om kolik då**

- babyn gråter minst tre timmar om dagen
- under minst tre dagar i veckan
- under en period på minst tre veckor

Vart tionde spädbarn i Finland har kolik. Kolik uppkommer lika mycket hos pojk- och flickbebisar och det föds lika mycket kolikbebisar åt förstföderskor och omföderskor. Kolik uppkommer också lika mycket hos de bebisar som blir ammade och hos de som får mjölkersättning. Mammans ålder påverkar inte heller förekomsten av kolik.

Kolik kopplas ofta ihop med babyns magproblem, men oftast är det inte orsaken till kolikgråt. En kolikbaby kan nog ha luft i magen och det här kan bero på att bebisar lätt sväljer luft då de gråter eller suger. Ifall gråten slutar då babyn har pruttat, handlar det inte om kolik.

Babyn gråter inte för att irritera sina föräldrar. Med att gråta berättar babyn om sina svårigheter och sitt behov av att få hjälp. Bakgrunden bakom kolik ligger oftast i babyns känsliga temperament samt i den utvecklande självregleringen. En gråtande baby är beroende av sina föräldrar för att kunna lugna ner sig.

Babyn reglerar själv sin vakenhet

Babyns fysiologi är inte ännu färdigt utvecklad efter födseln. I detta skede mognar regleringen av babyns vakenhet. Med det här menas att babyn kan uppehålla en lämplig nivå av intresse för omgivningen, men samtidigt också dra sig tillbaka från omgivningen då tröttheten slår till.

Alla bebisar är olika och därmed utvecklas regleringssystemen också i olika takt. När utvecklingen ännu är på hälft, kan babyn nödvändigtvis inte dra sig tillbaka från omgivningen eller olika retningar vid rätt tidpunkt. Babyn kan i en sådan situation lätt komma i ett överstimulerat tillstånd, vilket ger utbrott till gråtattacker och orolighet.

Temperament är babyns individuella sätt att reagera

Det finns stora skillnader i bebisars gråtmildhet. Då den ena babyn långsamt ändrar sitt sinestillstånd från orolighet till gnällighet och sedan till gråt, kan den andra bryta ut i gråt utan någon förvarning. En orsak till det här är bebisars olika temperament. Temperament är varje människas unika och rätt hållbara egenskap, som ger verktygen att reagera i olika situationer. Temperamentet påverkar hur snabbt och i vilken grad babyn blir upphetsad samt hur lätt det är att lugna ner babyn. Babyns aktivitet och reaktion på olika situationer och människor, samt dagsrytmen påverkas också av babyns temperament.

Vanliga symptom hos kolikbarn:

- *Babyn är orolig*
- *Babyn är lättretad*
- *Babyns armar och ben är mycket spända och babyn har en tendens att böja sig bakåt.*
- *Babyn vill inte vara i famnen*
- *Babyn söker sig till upprätt ställning. Babyn kan till exempel vara motvillig att sova i vagnen eller i sängen.*
- *Det uppstår gråt- och orolighetsutbrott utan tydliga orsaker.*
- *När babyn gråter blir kroppen spänd och ansiktet rött, dessutom drar babyn sina fötter ihop.*
- *Det är svårt att lugna babyn.*
- *Babyn lugnar ner sig tillfälligt till exempel av starka ljud eller snabba rörelser.*
- *Babyn har svårt att lugna ner sig själv och somna.*
- *Babyns sömnperioder under dagen är väldigt korta. Babyn sover ofta i 20-40 minuters perioder, varefter babyn ändå är gråtmild och orolig.*
- *Babyn blir mer lättretlig mot kvällen och gråtutbrotten kommer också ofta på kvällen.*
- *Babyn har få sådana lugna stunder under vaket tillstånd, då babyn kan observera omgivningen samt samspela och leka.*

Vad hjälper mot kolik

Det finns tyvärr ingen patentrösning till kolik som skulle hjälpa alla bebisar omedelbart, men det finns olika sätt att pröva, som i det långa siktet kan hjälpa kolikbarn.

Hunger > Amning eller nappflaska

Behov av närhet > Famn

Trötthet > Att lugna sig och sova

Behov av växelverkan > Sällskap och lek

Behov av att lugna ner sig >

Ta paus från lek och sällskapande för att lugna ner sig och få närhet

Att lugna ner babyn under gråtutbrottet

Ju mindre babyn är desto snabbare ska man besvara babys gråt. Lämna inte en gråtande baby ensam, eftersom en liten baby är helt beroende av den vuxna i reglering av sinnesstillstånd. Lugna rörelser och ljud signalerar babyn om trygghet och närhet. Lär dig att tolka babys signaler och att besvara olika behov på olika sätt, även om det kräver tid och övning. Om babyn är ständigt gråtmild, är det viktigt att handla lugnt och likadant vid upprepade tillfällen. Liknande och upprepade metoder för att lugna ner babyn skapar trygghet och rutiner i babys vardag. Välj två olika metoder för att lugna ner babyn och håll dig till dem alltid när du lugnar ner babyn. Din partner kan igen ha två andra metoder. Undvik att använda kraftiga metoder, som till exempel bilåkning, hoppande eller stark vaggning i famnen, eftersom det oftast hjälper endast så länge som det håller på. När babyn redan är trött och överstimulerad, orsakar kraftiga lugnande metoder bara tilläggsretningar.

Här är några exempel på olika metoder som kan lugna ner babyn:



Försök hålla dig till några få nerlugnande metoder, i stället för att ständigt byta till exempel babys ställning i din famn. Ibland kan gråtutbrottet räcka från en halv timme till över en timme, men så länge du är med babyn och orkar ta emot gråten kan inget illa hända åt babyn.

Gunga babyn lugnt i din famn, så att babys ansikte ligger mot din kropp. Babyn ligger i din famn med ryggen rund och så att armarna och benen är hopsamlade. Gunga din överkropp medan du sitter på sängen, soffan eller stolen. Tala lugnande till babyn.

Lugna ner babyn på bröstet. Du kan ligga på soffan eller lägga dig i en fåtölj och smeka babyns rygg eller klappa på stjärten. Tala lugnande till babyn.



Bär på babyn så att magen är mot din överkropp. Stöd med den ena handen babyns huvud och överkropp och med den andra handen kan du klappa lätt på stjärten. Minska på belysningen och bakgrundsljuden och gå i lugn takt runt i lägenheten.

A cartoon illustration of a man in a green sweater and blue pants pushing a blue baby stroller. He is looking down at the stroller with a concerned expression. A small wooden stool is to his left. Handwritten text above the stroller reads "Tun tun tyfahilla..." and "inf top".



Lugna ner baby'n i vagnen med att stillsamt vajar på dem. Bred en duk över huven så att baby'n inte ska se nya saker hela tiden. Om baby'n är mycket orolig i vagnen, kan du med ena handen lugnt gunga på baby'n, medan den andra vajar på vagnen.



Instruktioner till att linda in babyn



Det är viktigt att babyn känner rörelsen av din kropp, din beröring samt hör din röst, då du lugnar ner babyn. Nynna eller tala lugnande till babyn.

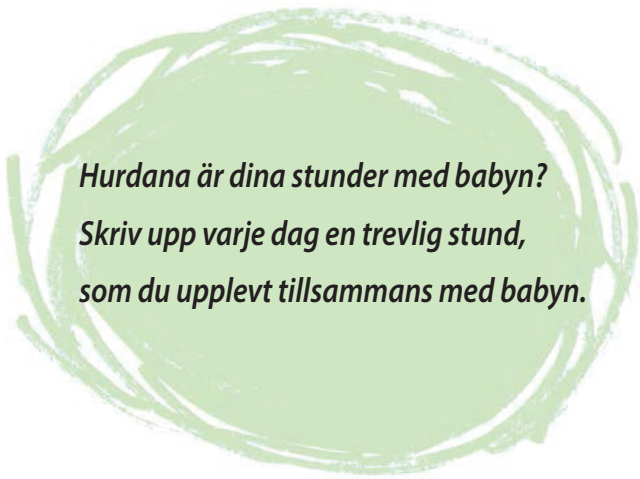
Välj åt dig själv en sång eller en lugnande mening, som du upprepar som en ramsa.

Att suga kan också lugna ner babyn. Du kan ge babyn en napp eller låta suga på ditt lillfinger. Att linda in babyn kan hjälpa speciellt då babyn rycker till sina egna rörelser eller om det är svårt att hålla babyn i famnen.

Skapa rytm i vardagen

Under de första tre månaderna orkar babyn vara vaken och pigg i en till två timmar, vilket överraskar många föräldrar. Babyn behöver under de första tre månaderna i genomsnitt 15-16 timmar sömn per dygn, men sömnbehovet varierar också mycket. Största delen av bebisarna har ingen klar rytm i sömn- och vakenhetsperioden under de första veckorna, men den utformas så småningom.

Bebisar är oftast på bra humör på morgnarna. Använd därför förmiddagen till att sällskapa, umgås och träna på nya färdigheter. När babyn är pigg och utvilad, äter babyn också oftast bäst. Ta vara på de goda stunderna med babyn, även om de med en kolikbaby kan vara mera sällan under de första månaderna.



*Hurdana är dina stunder med babyn?
Skriv upp varje dag en trevlig stund,
som du upplevt tillsammans med babyn.*

Babyns förmåga att ta emot yttre stimuli är begränsad.

En kolikbaby kan ha svårt att signalera om sin trötthet. Det är lättare för babyn att lugna ner sig och somna då babyn inte är för trött. En del barn har förmågan att självständigt ta den här vilopausen. De vänder blicken bort och kan somna utan förälderns hjälp. För kolikbarn kan det här vara svårt och de behöver mycket stöd av föräldern.

Att stöda på det här sättet betyder

inte att man skämmer bort babyn utan är alldeles normalt och kärleksfullt vårdande. Ju svårare det är för babyn att lugna ner sig och somna, desto viktigare är det att skapa en klar dagsrytm som babyn kan lära sig att förutse. Du kan öva på till exempel följande dagsrytm:



*Efter nattsömn >
matning >
lek, sällskapande, observation av omgivning >
lugna ner sig och dagssömn >
efter dagssömn >
matning >
lek och sällskapande samt observation av omgivning >
lugna ner sig och sömn, uppvaknande >
matning...*

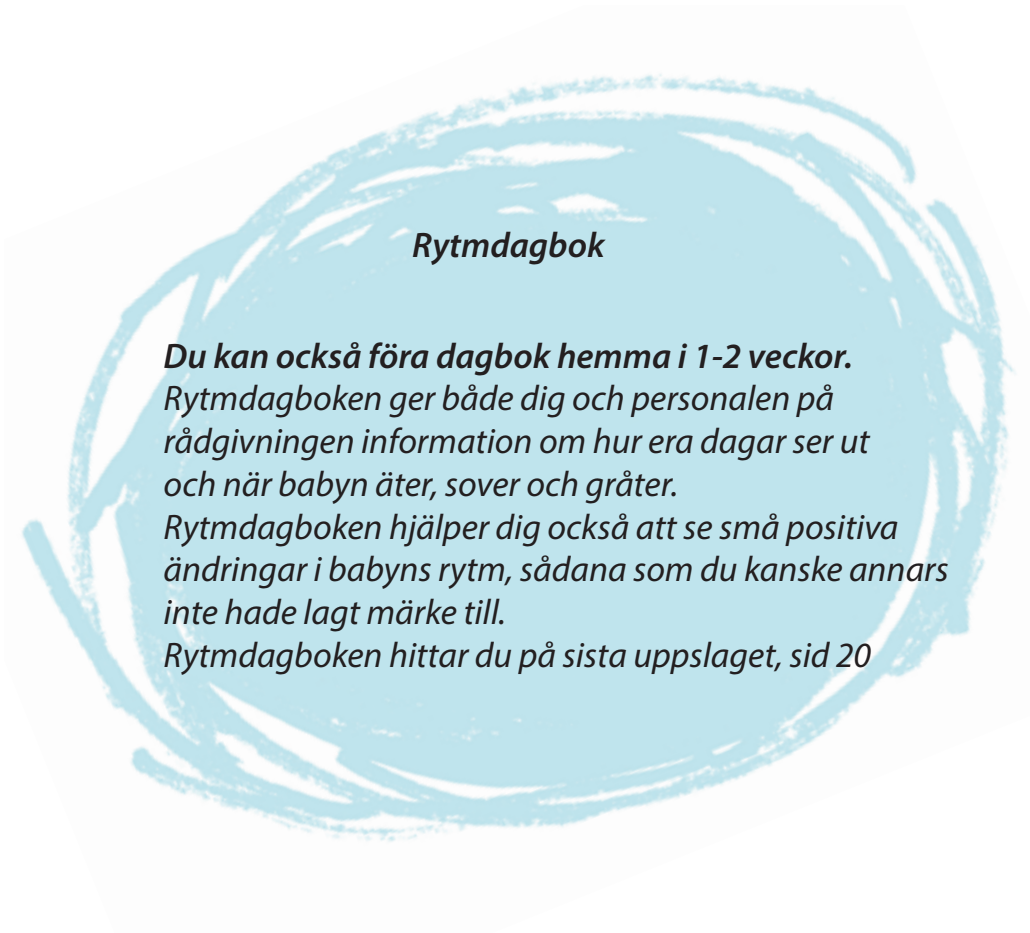


Lugna ner babyn alltid i god tid

Det är lättare för babyn att lugna ner sig och somna, om tröttheten inte har hunnit samla på sig. Att förlänga tiden då babyn är vaken, leder oftast inte till bättre eller längre sömnperioder.

Babyn somnar lättare och sover bättre när sömnmängden är tillräcklig

Därför är det viktigt att alltid lugna ner babyn i god tid.



Rytmdagbok

Du kan också föra dagbok hemma i 1-2 veckor.

Rytmdagboken ger både dig och personalen på rådgivningen information om hur era dagar ser ut och när babyn äter, sover och gråter.

Rytmdagboken hjälper dig också att se små positiva ändringar i babyns rytm, sådana som du kanske annars inte hade lagt märke till.

Rytmdagboken hittar du på sista uppslaget, sid 20

De gyllene reglerna för kolikfamiljer

1. Håll fast vid en tydlig dagsrytm.

Starta med dagsrytmen efter nattsömnen: uppvaknande, matning, sällskapande, lugna ner sig och sömn...

uppvaknande, matning, sällskapande, lugna ner sig och sömn...

2. Träna nya saker och färdigheter på förmiddagen.

Sådana saker kan vara sällskapande, observation av omgivningen eller att öva på att somna i en ny omgivning (t.ex. att somna i vagnen eller i spjäsängen).

3. Erbjud babyn möjligheten att vila efter 1-2 timmars vakande.

4. Handla alltid lugnt och på samma sätt.

5. Vänj babyn sakta till rutiner.

Babyn lär sig långsamt via upprepning. Prova inte alltid på nya knep eller tips. Det finns ingen patentlösning till att lugna ner babyn.

6. Undvik intensiva lugnande metoder

som att hoppa på en gympaboll eller starka ljud.

7. Du kan förebygga orolighet på kvällen med att gå ut på en vagnpromenad.

8. Ge time-out till den övertrötta föräldern.

Ifall den skötande föräldern är arg eller spänd, är det bättre att byta roller till en stund.

9. Kartlägg stödnätverket och sök efter stöd.

Kolikbabyn och läkargranskning

Föräldrarnas upplevelse om babyns orolighet varierar mycket. Om du är orolig över babyns gråtmildhet, oberoende av hur långa tider babyn gråter, ta kontakt med din rådgivning.

Där kan hälsovårdaren och ibland läkaren undersöka ifall det finns behov för tilläggsundersökningar eller någon annan hjälp. Rådgivningspersonalen är bekant med kolikfamiljer och de vet att det är ofta väldigt tungt, så med dem kan du konfidentiellt tala om hur du mår och få det stöd som kanske just då för dig framåt.

Rådgivningsläkaren undersöker babyn och strävar till att utesluta följande problem:

- *Otillräcklig eller överflödig matmängd*
- *Öroninflammation*
- *Urinvägsinfektion*
- *Förkylning*
- *Andra infektioner*
- *Reflux dvs. återflöde av mjölken till matstrupen*
- *Mjolk- eller annan mat allergi*
- *Hud-symptom*
- *Besvärligt eksem av blöjor*
- *Problem i hjärt- och lungfunktionen*
- *Problem i stödvävnaderna*
- *Problem i nervsystemets utveckling*

Kolik är hela familjens upplevelse

Babyns gråt väcker hos föräldrarna ett behov av att tillfredsställa babyns behov och hjälpa babyn att sluta gråta. En baby med kolik är svår att lugna ner och vanliga metoder för att lugna ner babyn fungerar inte. Gråten kan väcka känslor av misslyckande, ilska och hjälplöshet hos föräldrarna. Föräldrarna kan också känna sig ensamma och situationen kan tära på självförtroendet. Det kan kännas svårt att skapa en relation med babyn då olika försök att lugna ner barnet enbart orsakar gråt. Det är viktigt för föräldrarna att komma ihåg att de är lika bra föräldrar som alla andra och att de kan vara nöjda över att de orkar sköta babyn, eftersom det är en mycket krävande uppgift att sköta en gråtande baby.

Det är normalt och förståeligt att föräldern blir trött på babyns gråt. Trötthet och utmattning för med sig starka känslor, så som ångest, ilska och hat. Reaktionerna på babyns gråt kan ibland överraska föräldern. Också dessa svåra känslor är tillåtna och det viktiga är att de får utlopp på ett konstruktivt sätt. Om du märker att du inte mera orkar lugna ner barnet, utan är utmattad, irriterad eller arg, be någon annan vuxen ta över. Det är viktigt att du känner igen ditt egna sinnestillstånd och har möjligheten att byta tur med någon annan då du inte längre orkar. Alla föräldrar blir någon gång trötta eller irriterade på babyns gråt, och det är normalt. Ta en paus från babyns gråt och gå ut och gå eller ta en kopp te eller kaffe.

Om du är ensam, och det inte finns någon hjälp till hands, sträva till att göra omgivningen så lugn som möjligt. Du kan använda hörlurar, öronproppar eller lyssna på musik med hörlurar, men kom ändå ihåg att tala till babyn. Ta en ställning där du orkar vara en längre tid, till exempel liggandes i sängen eller på soffan.

Ta i god tid en time-out när du blir trött på babyns gråt. Du ska absolut inte avreagera din trötthet eller ilska på babyn, utan i stället lägga babyn på ett tryggt ställe och själv dra dig tillbaka till ett lugnt ställe. Försök slappna av i ungefär fem minuter och när du känner dig bättre gå tillbaka och tala lugnande till babyn.

Det är också viktigt att ta hand om sig själv, eftersom livet med en kolikbaby kan vara tungt. En utvilad förälder orkar bättre med en gråtande baby och därför är det viktigt att föräldern sover tillräckligt och äter mångsidigt. Barnfri tid är också viktigt och den här tiden kan föräldern utnyttja med att göra något som piggar upp en. Det skulle också vara bra att ha krafter och tid kvar för att vårda parförhållandet.

Många upplever att man som förälder ensam måste kunna bära ansvaret över barnet, för att inte visa svaghet. Då babyns gråtmildhet börjar belasta för mycket, finns det ändå skäl att berätta för närstående och be hjälp av dem eller via rådgivningen.

Time-out

Om du märker att du inte längre kan lugna ner babyn utan att själv bli upprörd, ta en time-out.

Berätta till babyn att du är tvungen att lämna honom eller henne till en stund och gå ut ur rummet och lugna ner dig.

Lägg babyn på ett tryggt ställe, så att det inte finns en möjlighet för babyn att falla eller skada sig. Spjålsängen eller ett mjukt underlag på golvet är möjliga trygga ställen.

Lämna rummet och ta några minuter för dig själv att lugna ner dig.

Om du har en partner, vänner eller någon granne du kan ringa till, gör det och berätta om dina känslor. Du kan också fråga hjälp av den här personen.

Kartlägg stödnätverk tillsammans med hälsovårdaren på rådgivningen.

Det är också viktigt att ta hand om sig själv, eftersom livet med en kolikbaby kan vara tungt. En utvilad förälder orkar bättre med en gråtande baby och därför är det viktigt att föräldern sover tillräckligt och äter mångsidigt. Barnfri tid är också viktigt och den här tiden kan föräldern utnyttja med att göra något som piggar upp en. Det skulle också vara bra att ha krafter och tid kvar för att vårda parförhållandet.

Många upplever att man som förälder ensam måste kunna bära ansvaret över barnet, för att inte visa svaghet. Då babyns gråtmildhet börjar belasta för mycket, finns det ändå skäl att berätta för närstående och be hjälp av dem eller via rådgivningen.

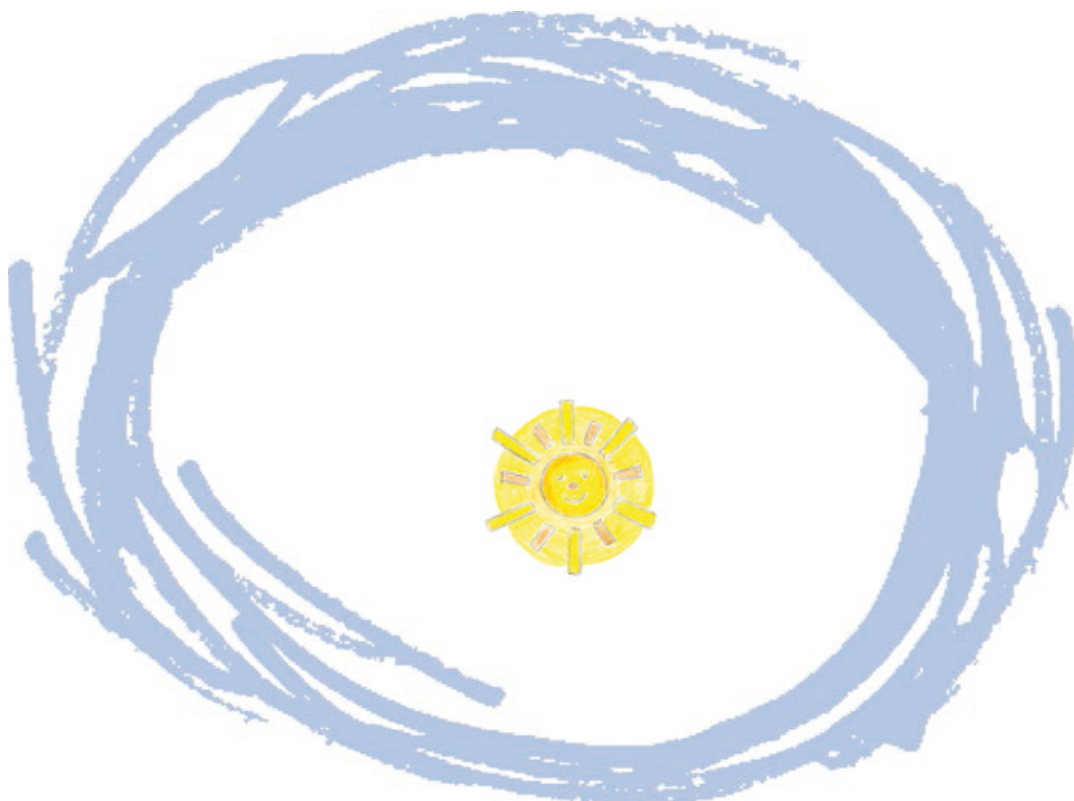
**Om dina egna krafter
inte räcker till med den gråtande babyn och
om det inte finns någon annan nära till
hands,
kan rådgivningen ordna hjälp för kolik-
familjer.**

*Via rådgivningen kan familjen få bl.a. hjälp i
barn- och hemskötsel.*



Hurdana stödformer har du möjlighet att ta i bruk när du behöver hjälp?

Använd som stöd den bifogade nätverksbilden.



Tips till att underlätta den egna tröttheten

Erbjud varandra en timme per dag barnfri tid.

Sköt om babyn turvis på natten.

Båda föräldrarna behöver oavbruten nattsömn, oavsett om man är den föräldern som jobbar eller den som sköter babyn hemma.

Dela på nattsömnen;

den ena föräldern kan gå sova redan kl. 19 och så kan bytet av vaktturen ske till exempel klockan ett på natten. På det här sättet får båda föräldrarna sova oavbrutet en längre tid.

Öva på att använda öronproppar och på att tidvis sova i olika rum.

På veckosluten kan ni komma överens om dagssömntider.

Öva på att pumpa bröstmjolk

och att mata babyn med nappflaska eller koppmatning. Det här underlättar partners deltagande i matningen.

Fråga av era vänner, ifall man ibland kunde övernatta hos dem

i en eller två nätter. Den ammande mamman kan också övernatta annanstans, om babyn äter från nappflaskan. På det här sätter får mamman vila och babyn kan stanna hemma med den andra föräldern.

Öva på att amma eller mata babyn i liggande ställning

och i ett mörkt rum, så att du kan vila samtidigt.

Tips till att vårda parförhållandet

Reservera tid för diskussion till exempel en gång i veckan.

Berätta turvis i 10 minuter om era känslor och önskemål, så att den andra enbart lyssnar.

Uppmärksamma varandra i vardagen.

Redan ett leende, en rörelse, en uppmuntrande mening samt en god natt-önskning med kramar och kyssar kan hjälpa den ångestfyllda föräldern.

Låt redan under de första månaderna någon av dina vänner eller släktingar då och då ta hand om babyn i en eller två timmar.

Gå ut och gå eller och äta i lugn och ro på tumanhand.

Spendera 1-2 nätter om året utan barnet

och koncentrera er på ert parförhållande och på närhet, utbyte av tankar och avslappnande.



Rytmdagbok

Datum:
Namn:

	Förmiddag							Eftermiddag							Kväll							Natt					
KL.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6		
Orolighet																											
Gråt																											
Sömn																											
Måltid																											
Lek med föräldern																											
Babyn sover																											
• I sängen																											
• I famnen/bärsele																											
• Lugnande av babyn med t.ex. amning, napp, närhet, nappflaska																											

Vilken tid vaknade din baby på morgonen? KL.
Hur gick er dag?
.....
.....
Vad var den trevligaste stunden idag med din baby?
Hur orkar du idag?
.....
.....
Hur länge var din baby vaken efter att ha vaknat?

Den kortaste perioden babyn är vaken Den längsta perioden babyn är vaken
Hur lång tid tar det för din baby att somna?
När lade du din baby och sova på kvällen? KL.?
Behöver din baby hjälp med att somna, hurdan hjälp?
.....
.....
Hur många gånger vaknande din baby på natten?

Källor och litteratur

Hermanson E. 2012. Itkuinen vauva. Terveyskirjasto, Duodecim

Jalanko H. 2012. Koliikki vauvalla. Terveyskirjasto, Duodecim

Mäkelä J. 2011. Vauvojen unihäiriöt. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri

Niemelä. 2013. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY

Papousek M. & Schieche H. 2004. Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Wurmser. Verlag Hans Huber.

Remo H. 2003. Babyjahre. Die Frühkindlich Entwicklung aus biologischer Sicht. München: Piper

Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. SanomaPro

Sinkkonen J. (toim.) 2001. Pesästä lentoon. WSOY

Stern D. 1992. Maailma lapsen silmin. WSOY

Sung V., Collett S., de Gooyer T., Hiscock H., Tang M. & Wake M. 2013. Probiotics to Prevent or Treat Excessive Infant Crying: Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr.

Wessel M., Cobb J., Jackson E., Harris JR G. & Detwiler A. 1954. Paroxysmal Fussing in Infancy, Sometimes called "Colic". Pediatrics 14, 421-435