

## Dummies and talking

Babies like to suck, so dummies can help soothe at bedtime or when your baby is tired or cross. But regular and extended use of a dummy can create problems with your child's speech.

- Try to wean your child away from dummies, preferably by 12 months.
- Make a clean break – throw away the dummy over a weekend, or at a time when you have support. Most babies and toddlers will fret for no more than two or three days.
- Dummies prevent babies from babbling – an important step in learning to talk, so only use them at set times, like bedtime.
- When your baby cries he's trying to tell you something, so try to find out what's troubling your baby first, and use the dummy as a last resort.
- Remember, learning to talk can be tricky, so toddlers need lots of practice. A dummy will discourage your toddler from chatting with you, which she needs to do to develop her language skills.
- If your toddler is still using a dummy, always ask him to take it out before you talk to each other.
- Never dip your baby's dummy into anything sweet. This can cause tooth decay.



© Posy Simmonds

## ડમીઝ અને વાત ચીત

નાનાં બાળકોને મોઢામાં કોઈક વસ્તુ ચૂસવાનું ગમતું હોય છે એટલે જ્યારે તમારે બાળકને સૂવડાવવાનું હોય અથવા તો તે જ્યારે થાકી ગયું કે તોફાન કરતું હોય ત્યારે તેને ડમીઝ (ચૂસણિયું/રબરની નીપલ) ઘણાં મદદરૂપ થાય છે. પણ ડમીઝનાં નિયમિત અને લાંબા સમયનાં ઉપયોગથી તમારા બાળકને બોલવામાં તકલીફ ઊભી થઈ શકે છે.

- તમારા બાળકને ડમીઝની આદત છોડાવવાનો પ્રયત્ન કરશો, ખાસ કરીને 12 મહિનાની અંદર જ.
- એકવાર તો તેને તોડી જ નાખો-અથવા વિકેન્ડ (અઠવાડિયાની રજાઓમાં) અથવા જ્યારે તમારી પાસે કોઈ બીજી કોઈ મદદ હોય ત્યારે ડમીઝ ફેંકી દો. મોટાંભાગનાં બાળકો અને ટોડલરો (એક કે દોઢ વર્ષનું પગલી ભરતું બાળક) બે કે ત્રણ દિવસોથી વધારે સમય સુધી ચીડાવાનું ચાલુ નહીં રાખે.
- ડમીઝને કારણે બાળકોને તોતડાઈને બોલવાનું શરૂ કરવામાં, પણ તકલીફ કરશે જે સ્પષ્ટ રીતે બોલવા માટેનું અગત્યનું પગલું છે, એટલે તેનો ઉપયોગ માત્ર નિશ્ચિત સમયે, જેમ કે સૂતી વખતે જ કરશો.
- જ્યારે તમારું બાળક રડતું હશે ત્યારે તમને તે કાંઈક કહેવા માંગતું હશે એટલે સૌ પ્રથમ તો તેને શું તકલીફ થાય છે તે શોધવાનો પ્રયત્ન કરો અને છેલ્લાં પ્રયત્ન તરીકે જ ડમીઝનો ઉપયોગ કરો.
- યાદ રાખશો કે, બોલતાં શીખવું અઘરું હોઈ શકે છે, એટલે ટોડલરોને ઘણાં સમય સુધી બોલતાં શીખવવું પડે છે. ડમીઝને કારણે તમારા બાળકને તમારી સાથે વાત કરવામાં મુશ્કેલી પડશે, કે જે તેની ભાષા સંબંધી કુશળતાનાં વિકાસ માટે જરૂરી છે.
- જો તમારા ટોડલરને હજુ પણ ડમીઝની આદત હોય તો તમારે તેને હંમેશા કહેવું જોઈએ કે તમારી સાથે વાત કરતાં પહેલાં તે ડમીઝ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢી નાખે.
- કોઈપણ મીઠી વસ્તુમાં ડમીઝને ડૂબાવશો નહીં. તેનાથી દાંતમાં સડો થઈ શકે છે.