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.

ਚੂਸਣੀਆਂ (Dummies) ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਚੂਸਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੂਸਣੀਆਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਚੂਸਣੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ 12 ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਚੂਸਣੀ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ - ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ ਵੀਕਏਂਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਚੂਸਣੀਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜਬੜ (ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀ ਟੈਂ-ਟੈਂ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜੋ ਕਿ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ।

© Posy Simmonds

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੂਸਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੂਸਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ, ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ, ਅਜੇ ਵੀ ਚੂਸਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ ਕਦੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

National Literacy Trust

Talk To Your Baby

Quick tips may be photocopied. For more information visit www.talktoyourbaby.org.uk
Talk To Your Baby is an initiative of the National Literacy Trust.