

## 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 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

## Nappen och talet

Små barn tycker om att suga, så nappar kan hjälpa till att lugna dem när de ska sova eller när de är trötta eller ledsna. Men om barnen suger alltför ofta och länge kan det orsaka problem med talet.

- Försök vänja av ditt barn från nappen, helst till hen är 12 månader.
- Bryt av tvärt – kasta bort nappen under en helg, eller vid en tidpunkt då du har stöd. De flesta spädbarn och barn i koltåldern klagar bara två eller tre dagar.
- Nappar hindrar barn från att jollra – ett viktigt steg när de lär sig tala, så använd dem bara vid bestämda tider, som när hen ska sova.
- När ditt barn gråter vill hen säga got, så försök att ta reda på vad hen vill först och använd nappen som en sista utväg.
- Kom ihåg att det kan vara svårt att lära sig tala så småbarn behöver massor av övning. En napp hindrar ditt koltbarn från att prata med dig och hen behöver prata för att utveckla sitt språk.
- Om ditt barn fortfarande använder napp i koltåldern, be hen ta ut den innan ni talar med varandra.
- Doppa aldrig ditt barns napp i något sött. Det kan förstöra hens tänder.