

When I Sleep

- ❖ Only place me on a firm mattress in my crib.
- ❖ Remove pillows, quilts, comforters, toys, and other soft products from my crib.
- ❖ Place me on my **back** for naps and bedtime.
- ❖ If I need a blanket, make sure it comes up no higher than my chest and is tucked under the mattress.
- ❖ Make sure my head and face are uncovered.
- ❖ At all times, provide me with a smoke-free environment.
- ❖ If you get tired, put me in my crib.

When I Play

- ❖ Supervise me at all times.
- ❖ Place me on my tummy. It will help me strengthen my neck and shoulder muscles.
- ❖ My toys should be big enough that they do not fit in my mouth, nose, or ears.
- ❖ My toys should not have sharp edges, loose ribbons, strings, or removable parts.
- ❖ Remember, no balloons!

Messages:

All About Me!

My Name: _____

My Address: _____

My Phone Number: _____

My Date of Birth: _____

My Day

Mealtime: _____

Naptime: _____

Playtime: _____

Allergies: _____

Medications: _____

Emergency Phone Numbers

My Parents Name: _____

Phone: _____

Cell: _____

My Doctor: _____

Fire Station: _____

Poison Control: 1-800-222-1222

**Parent Helpline:
1-800-CHILDREN (244-5373)**

When in doubt, call 911

PUB-5047 (Rev. 8/2011)

What to do When I Cry Check to see if I am:

- Bored
- Hungry
- Lonely
- Scared
- Teething
- Tired
- Too Cold
- Too Hot
- Wet

It's OK to call my mom or dad if you're not sure what to do!

I like: _____

I don't like: _____

What to do if my crying is frustrating you

- ❖ Take a deep breath and stay calm.
- ❖ Remember I cry to communicate with you.
- ❖ Soothe me by rocking me gently; or take me for a walk.
- ❖ Place me in a safe place like my crib, on my back, and take a short break.
- ❖ Check on me every 10-15 minutes.
- ❖ Offer me a pacifier.
- ❖ My crying may not stop no matter what you try.
- ❖ Call my mom or dad or someone you trust to help.

Just remember my crying is normal...so have a plan to cope.

Когда я сплю

- ❖ Клади меня только на твердый матрас в детскую кроватку.
- ❖ Убери из кроватки подушки, одеяла, покрывала, игрушки и другие мягкие вещи.
- ❖ Во время дневного и ночного сна укладывай меня **на спину**.
- ❖ Если меня нужно укрыть одеялом, оно должно закрывать меня не выше груди, и его обязательно нужно подоткнуть под матрас.
- ❖ Моя голова и лицо не должны быть накрыты.
- ❖ Позаботься о том, чтобы я не дышал(а) табачным дымом.
- ❖ Когда устаешь, клади меня в кроватку.

Когда я играю

- ❖ Всегда наблюдай за мной.
- ❖ Клади меня на животик. Это поможет мне укрепить шейные и плечевые мышцы.
- ❖ Мои игрушки должны быть достаточно большими, чтобы они не помещались у меня во рту, носу или ушах.
- ❖ У моих игрушек не должно быть острых краев, незакрепленных лент, шнурков или съемных деталей.
- ❖ Запомни, никаких шариков!

Инструкции: _____

Все обо мне

Мое имя: _____

Мой адрес: _____

Мой номер телефона: _____

Дата моего рождения: _____

Мой день

Время кормления: _____

Время дневного сна: _____

Время для игр: _____

У меня аллергия на: _____

Лекарства: _____

Номера телефонов для экстренных случаев

Имена моих родителей: _____

Телефон: _____

Моб. телефон: _____

Мой врач: _____

Пожарная часть: _____

Токсикологический центр:
1-800-222-1222

Телефон доверия для родителей:
1-800-CHILDREN (244-5373)

В случае сомнений звони по номеру 911

PUB-5047-R (Rev. 8/2011)

Что делать, если я плачу Возможно:

- Мне скучно
- Я устал(а)
- Я хочу есть
- Мне холодно
- Мне одиноко
- Мне жарко
- Я напуган(а)
- Я намочил(а) штанишки
- У меня режутся зубки

Если ты не знаешь, что делать, можно позвонить маме или папе

Мне нравится: _____

Мне не нравится: _____

Что делать, если мой плач тебя огорчает

- ❖ Сделай глубокий вдох и сохраняй спокойствие.
- ❖ Не забывай: я плачу, чтобы пообщаться с тобой.
- ❖ Успокой меня, осторожно покачивая, или сходи со мной погулять.
- ❖ Положи меня в безопасное место, например в кроватку, и немного отдохни.
- ❖ Заглядывай ко мне каждые 10-15 минут.
- ❖ Дай мне соску.
- ❖ Возможно, я не перестану плакать, что бы ты ни делал(а).
- ❖ Позвони моей маме или папе или человеку, которому ты доверяешь, и попроси помочь.

Просто помни: то, что я плачу — это нормально... поэтому настройся на то, что с этим нужно справляться.