

## 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.**

## 當我睡覺的時候

- ❖ 將我放在我自己小床的硬床墊上，不要將我放在別的地方。
- ❖ 將枕頭、棉被、床單、玩具、和其他柔軟的物品移出我的床。
- ❖ 白天小睡及晚間睡覺時，讓我仰睡。
- ❖ 如果我需要毯子，確定它不高過我的胸部，並且將毛毯的邊緣塞在床墊下。
- ❖ 確保沒有其他東西遮蓋我的頭和臉。
- ❖ 無論在任何時候，為我提供一個無菸的環境。
- ❖ 如果您累了，將我放在我自己的小床上。

## 當我玩的時候

- ❖ 要隨時留意我。
- ❖ 讓我趴著。這會幫助我加強脖子和肩膀的肌肉。
- ❖ 我的玩具應該夠大，放不進我的嘴巴、鼻子或耳朵。
- ❖ 我的玩具不應有尖銳的邊緣、寬鬆的帶子、細線、或可拆卸的組件。
- ❖ 請記住，不要讓我玩汽球！

留言： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 關於我自己！

我的姓名： \_\_\_\_\_  
我的地址： \_\_\_\_\_  
我的電話號碼： \_\_\_\_\_  
我的出生日期： \_\_\_\_\_

## 我的一天

用餐時間： \_\_\_\_\_  
小睡時間： \_\_\_\_\_  
遊戲時間： \_\_\_\_\_  
過敏： \_\_\_\_\_  
藥物： \_\_\_\_\_

## 緊急電話號碼

我父母的姓名： \_\_\_\_\_  
電話： \_\_\_\_\_  
手機： \_\_\_\_\_  
我的醫生： \_\_\_\_\_  
消防站： \_\_\_\_\_

**毒物控制中心：1-800-222-1222**

**家長協助專線：  
1-800-CHILDREN (244-5373)**

**當有疑問時，請撥打 911**

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

## 當我哭泣時怎麼辦 查看我是否：

- 煩悶
- 飢餓
- 寂寞
- 害怕
- 出牙
- 疲倦
- 太冷
- 太熱
- 濕了

**如果您不知道該怎麼辦，可以打電話  
給我媽媽或爸爸求救！**

我喜歡： \_\_\_\_\_  
我不喜歡： \_\_\_\_\_

## 如果我哭得讓您心煩氣躁， 該怎麼辦？

- ❖ 深呼吸並保持冷靜。
- ❖ 請記住，我哭是要與您溝通。
- ❖ 輕輕搖擺我讓我緩和下來；或帶我去散步。
- ❖ 將我放在安全的地方，如我的床，讓我仰睡，然後休息一下。
- ❖ 每10-15分鐘查看我一次。
- ❖ 給我奶嘴。
- ❖ 無論您做什麼，我可能還是哭不停。
- ❖ 打電話給我的媽媽或爸爸或你信任的人尋求協助。

**請您記得，我哭是正常的... 因此請  
要有心理準備，擬定一個對應計劃。**