

## 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.**

## 잠잘 때

- ❖ 아기를 딱딱한 침대 매트리스에서 재워주세요.
- ❖ 아기 침대에서 배개, 담요, 이불, 장난감, 폭신한 물건을 치워주세요.
- ❖ 낮잠 잘 때나 밤에 잠을 잘 때 아기를 **바로** 눕혀서 재워주세요.
- ❖ 아기에게 이불을 덮어 줄 때는 이불을 가슴 밑까지만 덮어주고 매트리스 밑에 밀어 넣어주세요.
- ❖ 아기의 머리와 얼굴을 덮지 마세요.
- ❖ 아기 주변에서는 항상 금연해주세요.
- ❖ 아기를 돌보는 사람이 피곤해지면 아기를 아기 침대에 눕혀주세요.

## 놀 때

- ❖ 아기에게서 한시도 눈을 떼지마세요.
- ❖ 아기의 목과 어깨 근육이 튼튼해지도록 아기를 엮드려 주세요.
- ❖ 장난감의 크기는 아기의 입, 코, 귓속으로 들어갈 수 없을 정도로 커야 합니다.
- ❖ 장난감에는 뾰족한 부분이나 험령한 리본, 줄, 탈부착이 가능한 부분이 없어야 합니다.
- ❖ 풍선은 절대 안됩니다!

메모: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## 아기의 신상정보!

이름: \_\_\_\_\_  
 주소: \_\_\_\_\_  
 전화번호: \_\_\_\_\_  
 생년월일: \_\_\_\_\_

## 하루 일과표

식사시간: \_\_\_\_\_  
 낮잠 시간: \_\_\_\_\_  
 놀이 시간: \_\_\_\_\_  
 알레르기: \_\_\_\_\_  
 약물: \_\_\_\_\_

## 응급 연락처:

부모 성명: \_\_\_\_\_  
 전화: \_\_\_\_\_  
 휴대전화: \_\_\_\_\_  
 담당 의사: \_\_\_\_\_  
 소방서: \_\_\_\_\_

**독극물 통제 센터:**  
**1-800-222-1222**

**부모 헬프라인:**  
**1-800-CHILDREN (244-5373)**

**의심 신고 911**

## 아기가 울 때 아기의 상태를 확인해주세요:

- 지루하다
- 배고프다
- 외롭다
- 무섭다
- 이가 난다
- 피곤하다
- 춥다
- 덥다
- 오줌을 싸다

**아기를 어떻게 돌봐야할지 어머니나  
아빠에게 전화해서 물어주세요!**

아기가 좋아하는 것: \_\_\_\_\_  
 아기가 싫어하는 것: \_\_\_\_\_

## 아기가 너무 심하게 울 때 해야 할 일

- ❖ 숨을 깊이 들이쉬고 침착함을 유지하세요.
- ❖ 아기는 울음으로 자신의 의사를 표현한다는 점을 기억해주세요.
- ❖ 산책을 나가거나 부드럽게 흔들어서 아기를 달래주세요.
- ❖ 아기 침대와 같이 안전한 장소에 아기를 바로 눕혀 놓고 잠시 휴식을 취하세요.
- ❖ 10~15분 마다 아기 상태를 확인해주세요.
- ❖ 아기에게 고무 젓꼭지를 물려주세요.
- ❖ 어떻게 해도 아기가 울음을 멈추지 않을 수도 있습니다.
- ❖ 아기의 부모님 또는 도움을 얻을 수 있는 사람에게 전화하세요.

**아기가 우는 것은 정상이니...대처할  
수 있는 방법을 세워보세요.**