

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**EZZO, GARY**

**Bebelușul liniștit : cea mai eficientă metodă de a-i oferi bebelușului un somn**

**liniștit** / Gary Ezzo, dr. Robert Bucknam ; trad. din lb. engleză de Smaranda

Nistor. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2947-0

I. Bucknam, Robert

II. Nistor, Smaranda (trad.)

159.9

Originally published in English under the title: *On Becoming Babywise* by

Gary Ezzo, M.A. & Robert Bucknam, M.D.

Copyright © 2006, 2012 by Gary Ezzo and Robert Bucknam

5th Edition

® „ON BECOMING“ is a registered trademark Published by Parent-Wise Solutions, Inc., a division of The Charleston Publishing Group, Inc., 2130 Cheswick Lane, Mt. Pleasant, SC 29466

International rights contracted through: Gospel Literature International, 9650 Business Center Drive, Rancho Cucamonga, California 91730 USA

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Gary Ezzo  
Dr. Robert Bucknam

# Bebelușul liniștit

*Cea mai eficientă metodă  
de a-i oferi bebelușului un somn liniștit*

Traducere din limba engleză de  
Smaranda Nistor

## CUPRINS

---

Mulțumiri.....	9
Cuvânt-înainte .....	11
Introducere.....	13
Capitolul 1 Cum să începi cu dreptul.....	17
Capitolul 2 Concepții privind alimentația bebelușului .....	28
Capitolul 3 Bebelușul și somnul .....	41
Capitolul 4 Realități despre nutriție.....	54
Capitolul 5 Instituirea rutinei bebelușului .....	79
Capitolul 6 Perioadele de veghe și perioadele de somn.....	102
Capitolul 7 Când bebelușul plânge .....	129
Capitolul 8 Colicile, refluxul și bebelușul care nu se lasă consolat....	139
Capitolul 9 Subiecte de reflecție .....	154
Capitolul 10 Nașterea multiplă: o petrecere fără sfârșit .....	175
Anexa 1 Îngrijirea bebelușului și a mamei .....	187
Anexa 2 La ce să te aștepti și când .....	207
Anexa 3 Rezolvarea problemelor.....	213
Anexa 4 Monitorizarea creșterii bebelușului .....	223
Anexa 5 Graficele de creștere a unui bebeluș sănătos.....	239
Note .....	253

În primul rând, cu 25 de ani de experiență în pediatrie și în mentorat parental la activ, plus câteva milioane de susținători ai principiilor *Bebelușului liniștit*, știm câte ceva despre nou-născuți, părinți și filosofii ale parentingului. Următorul adevăr se află în capul listei: în ceea ce privește dezvoltarea, rezultatele comune sugarilor crescuți după abordarea noastră constituie realizări prea valoroase pentru a fi lăsate la voia întâmplării. Sunt dirijate de părinți, nu de copil.

În al doilea rând, știm că părinții se îndrăgostesc instantaneu și iremediabil de copilul lor. Stă în firea iubirii părintești. Dar a te îndrăgosti de copilul tău nu este același lucru cu a-i oferi un mediu de viață iubitor. Un mediu de viață sănătos începe prin angajamentul mamei și tatălui unul față de celălalt, de la care o iubire perfectă le este comunicată copiilor.

În al treilea rând, un mediu de viață iubitor nu este un fenomen natural. E nevoie de muncă și de sacrificii, iar asta presupune ca mama și tata să își hrănească în mod intenționat iubirea mutuală. Asta presupune și ca părinții să înțeleagă cele trei influențe dominante care modelează destinul fiecărui copil. Prima este dispoziția genetică moștenită de la tată și mamă. Ea stă la baza potențialului fizic și intelectual al bebelușului. A doua influență majoră vine de la temperamentul lui, această dimensiune a personalității sale care stabilește dacă este extrovertit, timid, amuzant sau temperat. Cea de-a treia mare influență este mediul familial creat de tată și mamă.

Părinții nu pot schimba patrimoniul genetic sau temperamentul bebelușului, dar vor influența mediul familial și vor modela destinul copilului lor. Ce definește mediul familial? Este locul unde copiii învață pentru prima dată despre dragoste. De la cine învață? Parțial de la mamă și parțial de la tată, dar și mai convingător prin modul în care mama și tata lucrează în echipă. O mamă și un tată nu pot comunica mesajul total al iubirii în afara comuniunii țesute de legăturile căsătoriei lor.

Căsătoria este mai mult decât un statut juridic care leagă doi indivizi; este o entitate vie care reflectă o legătură specială între un bărbat și o femeie, este o relație unică și incomparabilă. Deși căsătoria transcende toate celelalte relații interumane, nu este complet diferită de parenting, la fel cum inima pompează sânge bogat în oxigen în tot corpul. Astfel, o căsnicie

sănătoasă alimentează toate celulele care animă părinții. Este, într-adevăr, o relație uimitoare! Iată de ce căsătoriile formidabile produc părinți buni, de pe urma cărora beneficiază copiii lor.

## FACTORUL CONJUGAL

Concluzia basmului, „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți“, sugerează că fericirea este un rezultat simplu și spontan al căsătoriei. Adevărul însă cu totul altul. Bărbații nu se nasc soți buni, nici femeile neveste bune, ci ajung să fie așa prin sacrificiu de sine, răbdare și angajament față de fericirea și bunăstarea celuilalt. Prin urmare, este bine ca soțul și soția să-și amintească faptul că nu vor *găsi* o fericire durabilă în căsătorie, ci că pot mai degrabă să o *atingă* prin căsătorie, de pe urma căreia beneficiază parentingul. Asta înseamnă că uniunea soț-soție nu e doar o primă bună etapă de a crește bine copiii, ci și un ingredient necesar, de care copiii voștri vor ajunge să depindă.

Deși accentul principal al acestei cărți se pune pe îngrijirea nou-născutului, am da dovadă de neglijență în demersul nostru educativ dacă am omite să explicăm ce transformă speranțele în realitate. Noi credem neabătut și cu tărie că, dacă îți iubești cu adevărat copilul, îi vei oferi darul iubirii, al securității și un sentiment de apartenență, care nu pot să crească decât dacă cel mic e în permanență martorul iubirii pe care o aveți unul pentru celălalt, ca soț și soție. Este o iubire înrădăcinată în siguranța apartenenței și a deplinătății și în sentimentul de a fi necesar celuilalt pentru a-l completa ca un „suflet-pereche“. Spre deosebire de membrii regnului animal, ființele umane au un fir de ADN emoțional aparte, care nu îi permite ființei interioare să se mulțumească numai cu aspectul fizic al relației conjugale. Este ceea ce, parțial, ne distinge ca ființe umane! Când între soții nu există o comuniune afectivă, fizică și socială, relația lor e șubredă, ceea ce are consecințe involuntare asupra copiilor.

### Impactul asupra copiilor

Un soț sau o soție se poate adapta unei lipse, dar copiii nu reușesc la fel de bine. Cum bebelușii nu au cum să se bazeze pe rațiune sau pe

intelect pentru a măsura stabilitatea lumii înconjurătoare, depind enorm de Resimțurile lor. Căsătoria are anumite aspecte la care copilul trebuie să asiste cu regularitate. Are nevoie să vadă o relație de dragoste durabilă, care îi demonstrează că tata și mama se bucură de compania celuilalt ca prieteni, nu doar ca părinți. Are nevoie să vadă că părinții lui vorbesc, râd, muncesc împreună și își rezolvă conflictele făcând apel la respectul reciproc. Cu cât părinții își demonstrează mai mult iubirea pe care o au unul față de celălalt, cu atât mai mult vor consolida în copilul lor sentimentul siguranței că trăiește într-un mediu iubitor, sănătos și fără pericole. Această relație conjugală învâluie copilul într-o aură a iubirii și a securității, care nu se poate naște numai din relația părinte-copil – nici chiar în copilăria timpurie. Când aduni toți acești factori, suma lor constituie un bun mediu familial.

## AVERTIZAREA

Mult prea adesea, părinții pierd din vedere imaginea de ansamblu, sau poate nu au înțeles-o niciodată. Se pierd într-o țară a minunilor plină cu fotografii, găngureli și primele cuvinte rostite. Bebelușul devine punctul central al existenței lor, excluzând relația soț-soție. Va fi probabil o diversiune momentană amuzantă pentru mamă și tată, dar care nu-i va face bine bebelușului. Cea mai mare influență globală pe care părinții o au asupra copiilor nu provine din rolul individual de părinți, ci din rolul pe care îl împart, în calitate de soț și soție.

O relație sănătoasă și vie între soți este esențială pentru sănătatea emoțională a copilului (dar și pentru sănătatea emoțională a mamei și a tatălui). Când există armonie în căsnicie, există o stabilitate care se simte în toate aspectele vieții de familie. Un mariaj puternic le asigură copiilor un loc al deplinei siguranțe, pe măsură ce cresc. Căsniciile sănătoase și pline de dragoste creează un sentiment al certitudinii pentru copii. Când un copil observă prietenia specială și reciprocitatea emoțională dintre părinții lui, se simte mai în siguranță, pur și simplu pentru că are încredere în relația dintre mama și tata. Din contră, căsătoriile precare nu sădesc în inima copiilor sentimentul de securitate și nici nu le transmit soliditatea relațiilor familiale. Cu timpul, părinții ajung să-și dea seama că relația părinte-copil și relația dintre frați reflectă adesea relația dintre tată și mamă.

Gândiți-vă! Când căsătoria este frumoasă, ce copil sensibil nu și-ar dori să ia parte la această bucurie? Când doi sunt ca unul, ce copil nu ar căuta mângâierile acestei comuniuni? Părinții definesc pentru copiii lor semnificația iubirii atât prin ceea ce se întâmplă în relația lor, cât și prin tot ce pot face pentru ei. Din legături părinte-copil sănătoase decurg căsnicii sănătoase. Apărați-vă relația și mențineți-o în siguranță!

## SATISFACEȚI NEVOILE TUTUROR

Ce trebuie să știe părinții pentru a avea o căsnicie sănătoasă, astfel încât să maximizeze influența lor parentală?

Iată câteva principii practice:

1. *Continuați să trăiți! Viața voastră nu se oprește din clipa în care a apărut un bebeluș. Poate că își încetinește ritmul vreo câteva săptămâni, dar nu trebuie să se oprească de tot. Când deveniți mamă și tată, nu încetați să mai fiți și o fiică și un fiu, o soră și un frate, o prietenă sau un prieten. Aceste relații, care erau importante înainte de copil, trebuie să fie păstrate în continuare. Merită efortul de a le proteja și întreține. Fiți ospitalieri și invitați bunicii și prietenii la voi acasă după ce lucrurile se liniștesc.*
2. *Nu renunțați la întâlnirile romantice. Dacă obișnuiați, înainte de bebeluș, să ieșiți săptămânal amândoi la o întâlnire romantică, reluati-vă obiceiul cât mai curând posibil. Un prieten sau o rudă va putea să aibă grijă de copil în absența voastră. Dacă nu aveți obiceiul de a ieși împreună o seară pe săptămână, începeți acum! Nu trebuie neapărat ca ieșirea să fie costisitoare sau să se termine târziu, însă atenția acordată vieții de cuplu este punctul de plecare pentru a asigura o bună sănătate emoțională a familiei voastre.*
3. *Nu renunțați la gesturile tandre care vă făceau atâta plăcere înainte de sosirea copilului. Dacă aveți o activitate pe care o făceați cu plăcere împreună, găsiți o cale de a continua. Când vreunul dintre voi cumpără ceva deosebit pentru bebeluș, să aleagă un mic cadou și pentru părintele celălalt. În tot ceea ce faceți, prețuiți-vă unul pe celălalt. Gesturile afectuoase care demonstrează caracterul special al relației conjugale înainte de venirea pe lume a bebelușului trebuie să-și păstreze caracterul unic pe tot parcursul perioadei în care vă educați copiii.*

4. *La sfârșitul fiecărei zile rezervați-vă un sfert de oră în care să discutați împreună, amândoi soții, ce s-a întâmplat peste zi.* Acest moment special, „răgazul de pe canapea”, care are loc înainte de culcarea copiilor, e un simbol vizual al intimității voastre. Prin această demonstrație tangibilă, copiii sunt asigurați că între mama și tata există o relație de iubire. Când copiii simt armonia cuplului, se creează o aură de stabilitate care se răspândește în tot căminul.

Iată câteva sugestii care pot contribui la promovarea și protejarea „răgazului de pe canapea”: încercați să-l faceți de luni până vineri și alegeți un moment care să vă permită să fie relativ constant. Considerați acest moment ca pe o întâlnire non-negociabilă și limitați pe cât posibil numărul intreruperilor. Asta înseamnă că robotul se va ocupa de apelurile telefonice și că stingeți celularele. Pe măsură ce copilul crește, țineți aproape o cutie de jucării cu care să se joace în timp ce mama și tata petrec timp împreună. A face din căsătoria voastră o prioritate în educația copiilor, demonstrând în mod constant și vizibil dragostea care vă leagă, este un cadou de iubire pe care ei îl înțeleg intuitiv, pentru care vă sunt recunoscători și care le aduce siguranță.

5. *Să știți la ce să vă așteptați unul de la celălalt înainte de venirea pe lume a bebelușului.* Pentru noii părinți, primele zile petrecute acasă cu un copil nou-născut se numără printre cele mai dificile, prin simplul fapt că totul este nou și trebuie descoperit. Fiecare cuplu își găsește în mod natural calea sa de responsabilități familiale înainte de sosirea copilului, dar după? Dacă sunteți la primul copil, vă rămâne și să ascultați diferitele sunete mici pe care le va produce sau să experimentați ce impact va avea plânsul lui asupra emoțiilor voastre după naștere. Adăugați la aceasta provocările legate de alimentație și de somn, și veți descoperi rapid cum primele câteva săptămâni pot fi o sursă de stres.

Pentru a diminua stresul pe care un bebeluș îl poate cauza într-o familie obișnuită, părinții ar trebui să își facă timp înainte de naștere pentru a parcurge lista așteptărilor pe care o au unul de la celălalt. Fiecare ar trebui să știe ce activitate sau sarcină menajeră îi revine. Cine se va ocupa de spălătul rufelor și de prepararea meselor, de cumpărături, de aspirator și de praf? Cine se va ridica din pat pentru a hrăni bebelușul la miezul nopții?

Acum s-ar putea să vi se pară o listă lipsită de sens, dar vă garantăm că aceste treburi casnice comune nu mai sunt atât de ne semnificative după

venirea pe lume a bebelușului. Rezervați-vă o clipă pentru a revedea lista de mai jos, intitulată „Cine va face”. Bifați casetele cu sarcinile tatălui și pe cele cu sarcinile care îi revin mamei. Amintiți-vă că membrii familiei vor veni să vă viziteze; o mână de ajutor din partea lor la curățenia casei ar putea constitui o „taxă de intrare” rezonabilă pentru a vedea copilul.

## Lista „Cine va face“

MAMA	SARCINI MENAJERE	TATA
<input type="checkbox"/>	Spălătul rufelor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Împăturirea rufelor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aranjarea rufelor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Călcarea rufelor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lăsarea rufelor la curățătorie	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ridicarea rufelor de la curățătorie	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Cumpărăturile	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aranjarea cumpărăturilor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Pregătirea micului dejun	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Pregătirea prânzului	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Pregătirea cinei	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Spălarea vaselor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Umplerea mașinii de spălat vase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Sarcinile menajere generale	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Curățarea băii	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aspirarea	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ștergerea prafului	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aranjarea paturilor dimineța	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Schimbarea lenjeriei de pat	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Udarea plantelor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Scoaterea gunoiului și reciclarea	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hrănirea câinelui sau a pisicii	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Curățarea după animale	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Plimbarea câinelui	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	Îngrijirea grădinii	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ridicarea corespondenței	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Plătirea facturilor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Rezolvarea problemelor bancare	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Întreținerea mașinii	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>

MAMA	RESPONSABILITATEA ÎNGRIJIRII BEBELUȘULUI	TATA
<input type="checkbox"/>	Hrănirea bebelușului (dacă e hrănit cu biberonul)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Schimbarea scutecelor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hrănirea bebelușului pe timpul nopții	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Biberonul de seară (dacă e hrănit cu biberonul)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Baia de seară	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Liniștirea bebelușului când e agitat	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Îngrijirile acordate celorlalți copii	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Alta	<input type="checkbox"/>

## UN CUVÂNT ADRESAT PĂRINTELUI CELIBATAR

De-a lungul vieții ne confruntăm cu provocări neașteptate care diferă de ideal. În mediul familial, idealul constă în jucarea rolului de părinte pornind de la soliditatea cuplului. Suntem conștienți că idealul nu este prezent în toate căminele. Decesul unuia dintre parteneri, divorțul sau o

sarcină neplanificată pot antrena dispariția visurilor noastre sub un nor de descurajare. Lucrând cu părinți celibatari în ultimii 25 de ani, înțelegem presiunea și provocările cu care se confruntă aceștia. Părintele celibatar efectuează munca a două persoane în ceea ce privește îngrijirile acordate bebelușului și responsabilitatea de a-l crește, jucând și alte roluri, cum ar fi cel de gospodină, susținător al familiei și părinte.

Dar știm și că, chiar dacă sunteți mame sau tătici celibatari, vă iubiți bebelușul cu aceeași pasiune ca a oricărui cuplu și vreți să-i oferiți cele mai bune șanse în viață. Îi ajutam cu drag pe toți părinții să-și sporească resursele emoționale și intelectuale, oricare ar fi starea lor civilă. Dacă ești un părinte celibatar, vrem să știi că, chiar dacă nu te simți în largul tău în diverse situații de grup, ești întotdeauna bine-venit în comunitatea noastră când vine vorba de îngrijirea copiilor.

## REZUMAT

Totul este interdependent în relația părinți-copil: începutul și sfârșitul și tot ce se află între. Asta înseamnă că părinții nu acționează niciodată fără ca acțiunile lor să nu aibă un impact asupra viitorului. E valabil nu doar pentru rolul tatălui și al mamei, ci și pentru soț și soție. Așa cum o să demonstrăm în capitoul următor, deciziile parentale exercită o reacție în lanț, care leagă credințele și ipotezele noastre de acțiunile noastre, și acțiunile de rezultatele obținute.

## CAPITOLUL 2

### Concepții privind alimentația bebelușului

Într-o zi, stând la marginea unui iaz liniștit, m-am distrat urmărind trei copii alergând încolo și încolo în căutarea pietrei perfecte care să ricoșeze pe oglinda apei. Cine nu a fost tentat, în copilărie, să facă o piatră să ricoșeze pe suprafața plană a unui lac sau nu a aruncat o piatră într-un iaz pentru a privi cercurile concentrice perfecte, formate de la centru spre exterior? Greutatea pietrei care străpunge suprafața creează energia care determină extinderea undulațiilor, dar sursa inițială a acestei energii a fost decizia de a lăsa piatra să cadă în apă.

De această metaforă e legat un principiu al parentingului. *Fiecare decizie luată și fiecare acțiune întreprinsă ca urmare a convingerilor și ipotezelor noastre personale declanșează o reacție în lanț de rezultate corespunzătoare. Aceste rezultate sunt legate de natura credințelor noastre.*

Acțiunile noastre afectează nu numai lucrurile vizibile, ci și pe cele invizibile, producând adesea consecințe neintenționate. Piatra care lovește apa ar putea, de exemplu, să-i sperie pe puii de broască-țestoasă care plutesc aproape de suprafață și să-i împingă în apa adâncă, poate în direcția unui prădător; zgomotul lovirii apei ar putea surprinde păsările acvatice și le-ar face să-și ia zborul, lăsând în urmă un habitat familiar care le oferă hrană și adăpost. Dacă aceste acțiuni colaterale au loc, noi suntem cauza lor, datorită deciziei de moment de a arunca o piatră.

### Repercusiunile alimentației

Ați crede că stabilirea unor obiceiuri alimentare bune ar fi cea mai ușoară parte a îngrijirii copilului, deoarece imboldul de a-și satisface foamea este unul dintre cele mai puternice din viața nou-născutului. La prima vedere, totul pare relativ simplu: bebelușului îi e foame, îl hrănești. Ce altceva trebuie să știți? Din păcate, nu este atât de simplu.

Când vine vorba de copii, principiul efectului în lanț este clar demonstrat într-un aspect fundamental precum modul și momentul de a-i hrăni. Așa cum vom demonstra în acest capitol și în altele, concepția alimentară pe care o mamă și un tată decid să o adopte va produce repercusiuni în continuă creștere, care vor afecta toate aspectele vieții copilului. Fiecare filosofie parentală are o patologie; va conduce părinții în direcții diferite, la rezultate diferite. Fiecare concepție despre alimentație antrenează un set unic de priorități și de opinii parentale cu privire la ce este cel mai bine pentru copil, chiar dacă nu există un consens cu privire la sensul acestui *mai bine* sau la modul în care e obținut. Asta fiindcă fiecare prioritate parentală e tributară unor viziuni asupra lumii și unor convingeri mai largi despre copii, originea lor, natura și nevoile lor fundamentale. Diferitele priorități conduc inevitabil părinții la strategii diferite de îngrijire, deci la rezultate diferite.

Din păcate, după modul în care sunt prezentate obiectivele și prioritățile fiecărei concepții, toate par nobile și convingătoare, deși rezultatele nu sunt pe măsură. Cu cât părinții vor înțelege mai bine fiecare concepție, cu atât vor fi mai instruiți și mai pregătiți să ia o decizie în cunoștință de cauză pentru copilul lor. Să examinăm împreună cele trei filosofii proeminente ale alimentației care domină societatea noastră și să vedem ce ne pot învăța despre teoriile actuale ale parentingului.

### EVOLUȚIA CONCEPȚIILOR DESPRE ALIMENTAȚIE

Înainte de apariția teoriilor despre educația infantilă în secolul XX, bunul-simț practic, și nu conceptele teoretice, avea cel mai important rol de jucat în creșterea copiilor, mulțumită unei mentalități bine stabilite, care dădea rezultate previzibile. Mamele își alăptau copiii când erau flămânzi,