

LBRIS

We know
books

Dr. **ANA CULCER**

ABC-ul părintelui

la început de drum

Ce am învățat îngrijind un milion
de copii

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

Introducere	7
Capitolul I	
Mie nou-născutul îmi spune totul	9
Capitolul II	
Părinți sănătoși, copii sănătoși	23
Capitolul III	
Alimentația mamei și alimentația copilului	59
Capitolul IV	
ABC-ul alăptării sănătoase	83
Capitolul V	
Dincolo de lapte: cum se face diversificarea	135
Capitolul VI	
Tot ce trebuie să știm despre plânsul celui mic	153
Capitolul VII	
Lecții rapide de igienă pentru bebeluși	165
Capitolul VIII	
Cum ajutăm copilul când are o problemă de sănătate	195

Mai bine prevenim decât să tratăm 219

Capitolul X

Așa s-a schimbat medicina pediatrică 251

Instituții și organizații 285

Programe sau paneluri de analize 286

Mie nou-născutul îmi spune totul

La mine în cabinet, când intră un copil pe ușă, îmi dau seama de la distanță dacă e supraalimentat sau nu și dacă a fost hrănit cu lapte praf. Prea multe calorii îndeasă părinții în ei, în loc să le dea măcar între mese un ceai fără zahăr. Îi țin la 28 de grade în casă ori mai mult, îi înfofolesc, și atunci lor li se face cald și sete, iar părinții aleg să le dea lapte praf ca lichid, și așa crește și mai mult cantitatea de calorii.

Așa se face că am aici copii care la doi ani și jumătate, în loc de 13-14 kilograme cel mult, au 25 de kilograme. O fetiță de 4 ani cu 40 de kilograme. Alta, fără să fie vorba de obezitate ereditară, are la 11 ani 110 kilograme. Am avut astfel de cazuri și la Severin, și la Gorj, și în București. Copii cărora așa li se scurtează viața cu cel puțin 10 ani. Cu obezitate, cu diabet, cu imunitate proastă, alergii și intoleranțe alimentare de tot felul. Odată, una dintre fetițe nu mai tolera nimic, absolut nimic. A venit la mine mama și a explicat că nu poate s-o alăpteze pentru că i-a spus doctorul de familie că nu are lapte. I-am spus să pună copilul la sân, corect, normal, și când fetița s-a conectat, n-a mai dat drumul sânelui. Din minutul acela nu a mai existat niciun biberon. N-a crescut timp de două săptămâni, după care s-a dezvoltat accelerat. Acum e studentă la New York. A venit la mine mama ei în vizită, cu fata și cu cel mai mare buchet de flori pe care l-am văzut în viața mea. I-am salvat copilul. Și acum vedeți că toți copiii de școală au alergii, au intoleranță la diverse alimente, iar eu îmi aduc aminte de acele intoleranțe cu care am avut de-a face pentru că,

în majoritate, rădăcinile lor vin din felul în care au fost hrăniți ca nou-născuți.

Mulți ajung la mine uneori pentru că sunt îndrumați de alți părinți care au constatat că soluțiile cele mai simple sunt și cele mai plauzibile, în sensul că un diagnostic prea complicat sau speculativ nu va face decât să îndepărteze copilul de rezolvarea problemei. Așa a fost cu o mamă al cărei nou-născut avea vărsături și scaune cu sânge și era apatic, iar pediatrul lor a apreciat că are Klebsiella, o bacterie care exfoliază pereții intestinului, de unde și scaunele cu sânge, așa încât trebuie să ia antibiotice. Eu însă întâlнисem un astfel de exemplu într-o carte din Franța, și am testat ipoteza cea mai simplă, anume că este vorba de un deficit de vitamina K, care poate da sângerări. Și s-a confirmat, iar copilul nu a mai luat antibiotice inutil.

Sunt multe lucrurile pe care le învăț de la copii despre mediul în care cresc și despre mentalitățile părinților. De pildă, îndoparea. Nu e vorba numai de copiii crescuți cu lapte praf, ci și de cei alimentați la sân, care uneori cresc exagerat, pentru că laptele mamei are destule calorii. Depinde și ce mănâncă mama, dar în primul rând de cât de mult este ea dispusă să îndoape copilul. Poate acesta plânge de durere, dar ea îi dă imediat să sugă, pentru că românul crede că un copil plânge numai de foame. Am rămas cu frica foamei, de care nu am scăpat nici după ce au trecut decenii de la Revoluție. La fel, dacă mama a citit undeva sau a auzit că îi trebuie o anumită cantitate de lapte, sau la ore fixe, poate are tendința să-l îndoape, iar bebelușul dezvoltă reflux gastroesofagian sau capătă o reacție de respingere automată, care arată ca o teamă de sufocare și poate să creeze impresia că a dezvoltat o intoleranță la un anumit aliment. Așa se întâmplă mai ales dacă mama nu cunoaște bine tehnicile de alăptare și are tendința să-i introducă

sânul în guriță în loc să aștepte să-l ia el. Sau dacă îi introduce în guriță suzetă ca să tacă – o sursă de contaminare permanentă cu microbi și ceva complet nenatural, fiindcă nicăieri în natură nu umblă vreun animal cu botișorul astupat cu un plastic.

Iar dacă vorbim de intoleranțe și alergii, termeni foarte des întâlniți acum pe forumurile unde discută părinții, un lucru de bază pe care îl povestesc copiii fără cuvinte este legat de modul cum li s-au introdus anumite alimente. Pentru că niciun exces nu e bun, iar ceea ce mulți părinți nu știu este că diversificarea presupune întotdeauna introducerea unor cantități foarte mici de aliment la început, ca să vezi cum reacționează copilul.

Multe intoleranțe și alergii reale apar din cauza faptului că sunt hrăniți foarte din abundență cu alimente introduse deodată în cantități mari. Orice aliment trebuie testat progresiv: vezi cum reacționează întâi la cantități mici. Am avut un pacient, copil cu intoleranță oribilă la lapte de vacă. Mama lucra la o bancă și a vrut să plece mai devreme la serviciu, așa că îi dădea de la bun început cantități mari de lapte de vacă. Și istoricul familiei e foarte important. Dacă introduci lapte praf de la început, poți să-i provoci alergie tranzitorie sau intoleranță dacă îndopi bebelușul peste limita de toleranță. Pot să fie însă și intoleranțe tranzitorii, nu înseamnă că așa va rămâne copilul pe viață, mai ales dacă nu există istoric în familie. Așa că reintroduci treptat alimentul la care a făcut alergie sau intoleranță. Faci pauză de la administrarea alimentului respectiv un timp, o lună, două și pe urmă reintri cu cantități foarte, foarte mici, pentru un fel de desensibilizare.

Iar dacă ar fi să mă refer la ceea ce aflu cel mai mult de la copii, asta e fără îndoială modul necontrolat în care ei au ajuns să folosească ecranele și cât de

puțin sunt pregătiți părinții să abordeze situația înainte să apară efecte grave pentru sănătatea celor mici. Și într-un tramvai, și într-o stație de mașină, oriunde, într-o sală de spectacol, toată lumea e cu telefonul în mână, unii trec pe trecerea de pietoni cu urechile înfundate de căști și cu telefonul în brațe, deci nu doar că nu mai socializează, ci sunt în lumea lor. Adulți și copii. Nu insist acum, dar sunt deja diverse experimente în alte țări, cu efectele benefice pe care o pauză obligatorie de la folosirea telefoanelor mobile în școală le are pentru elevi.

Ceea ce nu se discută destul este efectul direct în psihicul copilului al folosirii intense a telefoanelor. Știu un caz în care o fetiță a fost la un moment dat la o casă la țară a familiei, unde au lăsat-o părinții cufonul ca ei să își facă treaba în curte, în grădină. După trei luni, tu strigai la ea, tu te auzai. Era absentă complet. Le-am spus: luați măsuri, că în ritmul acesta ajunge la autism. Până la urmă, au renunțat la telefon, au început să facă terapie, să vorbească și să socializeze cu ea și finalmente și-a revenit. Avea un an și jumătate, nici doi ani. Și acum e bine. Dar dacă nu acționezi cât mai devreme, deja la 6-7 ani e târziu, nu mai poți să faci mare lucru. Mulți părinți susțin că sugarul lor nu mănâncă decât cu telefonul. Oare? Dar când tu, părinte, nu aveai telefon, cum mâncai? Hai să spunem, dacă este televizorul deschis pe desene animate și se uită acolo maximum o oră pe zi, iar copilul e mai mare, așa se poate, dar nu dintr-odată, ci în două reprize, pentru că îi obolesc ochii și creierul. Mai degrabă îi pui muzică și dansezi cu el.

Eu m-am apropiat atât de mult de copii, în virtutea meseriei, aproape dintr-o întâmplare, doar că aceea a fost decisivă. Vin dintr-o familie de medici, așa că inevitabil urma să fac și eu medicină – a patra generație în familie, boală genetică deja! Și acum voi face un mic ocol în timp. Noi suntem din Dobrița, comuna Runcu, județul Gorj, zonă unde primul doctor Culcer a înființat, cu mai bine de 100 de ani în urmă, spitalul din Târgu Jiu, devenind pe urmă medic-șef al județului, apoi al Olteniei și, în final, medic-șef al Capitalei în 1864-1865. El l-a tratat și pe domnitorul Alexandru Ioan Cuza.

Pe urmă, bunicul, Dimitrie Culcer, a continuat tradiția la spitalul din Târgu Jiu. A mărit spitalul împreună cu doi gineri de-ai lui și a fost și prefect de Gorj. Vreo 60 de școli a făcut acolo și tot felul de alte lucrări pe la școli și biserici. Iar la răscoala din 1907 nu s-a tras nici un glonte în Gorj. El a ieșit, a vorbit cu oamenii și pentru că era respectat a fost liniște, a fost pace. Și nu spun ce demonstrație a fost când a murit.

Tata, Max Culcer, a făcut facultatea de medicină la Paris și s-a întors în Gorj să continue. În Primul Război Mondial a venit ca voluntar și a plecat pe front până la Hălăucești, împreună cu bunica, care era fata lui Barbu Bălcescu, fratele lui Nicolae Bălcescu, președinta Crucii Roșii. Cu doi cumnați și cu bunicul, toți au plecat pe front, iar pe bunicul pe urmă l-au dus la Tismana să îngrijească răniții acolo. Tata a fost printre primii care au folosit mucegaiul pentru vindecarea plăgilor. S-a întors din război cu Meritul Sanitar clasa I și alte șapte medalii. A lucrat până la 87 de ani, cu două săptămâni înainte de a muri, văzând cam două mii de pacienți pe an, la Dobrița. Deci cam aceasta e istoria.

Mie, ca studentă la medicină, nu mi-era frică de examene cât mi-era jenă să nu cumva să fie ceva ce mă întreabă tata și eu să nu știu. Mi-a fost o frică totală să nu-i fac de râs. Numai că am început mai greu decât am crezut. Când m-am înscris prima oară la Medicină, în 1961, am aflat că au prioritate fiii de muncitori. După un an am reușit să intru, pentru că s-a renunțat la dosarele de bursă pentru activiști. Așa că înainte de facultate am făcut un an de școală sanitară, un an decisiv pentru ceea ce am făcut mai târziu în carieră.

Atunci am făcut stagii în spitale de pediatrie și de urologie. Într-un spital de neurochirurgie am văzut un fost profesor universitar care rămăsese cu jumătate de creier și care se murdărea singur. Mi-am dat seama că medicina de adulți nu era de mine. La stagiul de pediatrie, în schimb, copiii se legau de gâtul meu și am simțit că pot să comunic cu ei. Mi-am dat seama că pediatria îți arată perspectiva cuiva, și nu finalul cuiva, iar asta era mai potrivit pentru firea mea. Pediatria înseamnă să iei un copil „de la cota zero” și să-l însoțești spre viață, nu doar să tratezi boala, ci să participi la începutul unei biografii.

Când am terminat facultatea, aveam 950 de lei leafă. Am devenit medic rezident, cu 1 250 de lei, apoi specialist cu 1 500 de lei și după zece ani am devenit medic primar, cu 1 800 de lei. Iar când am ieșit la pensie, am terminat cu 2 450 de lei, după 51 de ani, 3 luni și 28 de zile de muncă. Am făcut rezidențiatul la Fundeni, trei ani, și acolo mi-am dat și doctoratul, iar la susținerea tezei au fost profesorul Gheorghe Goldiș, profesorul Louis Țurcanu (acum îi poartă numele Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii din Timișoara) și încă un profesor de la „Grigore Alexandrescu”. Unuia dintre frații mei, care a fost geolog la Ploiești, i-a murit copilul de tumoră

de glandă suprarenală. Și de asta am ales pentru teză tumorile glandei suprarenale.

Am lucrat în multe spitale – „Dr. Ștefan Stâncă”, „Grigore Alexandrescu”, IOMC, Caraiman, Colentina, Municipal. Când am venit la „Stâncă”, aici am dat peste un caz pe care l-am ținut minte toată cariera: s-a născut într-o zi un copilăș de un kilogram și jumătate, care n-avea piele pe spinare și pe mână pe o suprafață foarte mare. Cred că avusese o infecție. L-am poreclit „Împielitatul”. L-am ținut două luni jumătate pe burtă, cu patul puțin ridicat, și îi dădeam să mănânce, îl țineau fetele așa și îl dădeam cu creme. S-a vindecat din aproape în aproape, până a rămas doar o bucățică fără piele. Căpătase forță în brațe, se întorcea singur, și așa i-am dat drumul acasă „Împielitului” meu.

I-am spus mamei lui să fie atentă, fiindcă băiatul nu știe de haine și nu cumva să-l înfofolească. La trei săptămâni era deja internată cu el la spital, cel de la Bariera Vergului, cu pneumonie, fiindcă îl îmbrăcase gros și transpirase. Dar s-a făcut bine. Și acum doi ani m-am trezit cu un tip cu pistrui, cu păr blond-roșcat, cu un copil: „Știți, m-a întrebat nevastă-mea ce e cu cicatricea aia la mine pe spate. Și mi-a spus mama că dumneavoastră m-ați salvat.” Este frizer în cartier pe aici, e însurat și are copil și e foarte fericit.

Iar în meserie cel mai tare mi-a dat curaj profesorul Alexandru Pesamosca, „Tata Pesi”, cum îi spuneau toată lumea, mare chirurg pediatru al României. Prima dată când m-a luat în operație am crezut că leșin, fiindcă eu doar mă țineam după el și tot timpul pregăteam mesele de operație, puneam ustensilele. Și-ntr-o zi mi-a spus: „Anișoara, tată, pregătește masa, că avem un copil cu tumoră de tibie.” Era la Grigore Alexandrescu atunci. Am pregătit totul și după ce a venit mi-a spus să iau bisturiul: „Anișoara, tată, tu operezi.” Pe nepusă