



Република Србија
Министарство културе и информисања

Радио Телевизије Србије - Радио Београд
Редакција Драмског програма

Radio Television of Serbia - Radio Belgrade
Radio Drama Department

Пројекат Креативне Европе:
B-AIR: БЕСКОНАЧНА УМЕТНОСТ РАДИЈА – СТВАРАЊЕ ЗВУЧНЕ
УМЕТНОСТИ ЗА БЕБЕ, МАЛУ ДЕЦУ И РАЊИВЕ СКУПИНЕ

Creative Europe Project:
B- AIR: THE ETERNAL MAGIC OF RADIO – CREATION OF SOUND ART FOR
BABIES, LITTLE CHILDREN AND VULNERABLE GROUPS

ЗЛАТНИ САТ: МАМА - РАДИО

Весна Перић

GOLDEN HOUR: RADIO-MOM

Vesna Perić



Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union



Наслов емисије: ЗЛАТНИ САТ: МАМА - РАДИО
Серија: ДОКУМЕНТАРНО ДРАМСКИ ПРОГРАМ
Ауторка и редитељка: Весна Перић
Саговорница: Милијана Мајсторовић
Избор музике: Весна Перић
Тон мајстор: Дамир Гођевац
Уредница пројекта Креативна Европа за Радио Београд: Николета Дојчиновић
Трајање: 21‘ 30”
Премијера: 2. 7. 2022.

Title: GOLDEN HOUR: RADIO-MOM
Genre/Drama series: RADIO DRAMA DOCUMENTARY
Written and directed by: Vesna Perić
Interlocutor: Milijana Majstorović
Music selection: Vesna Perić
Sound mixer: Damir Gođevac
Editor-in Chief of Creative Europe Project on behalf of Radio Belgrade: Nikoleta Dojčinović
Duration: 21‘ 30”
Premiere: 2. 7. 2022.

МИЛИЈАНА МАЈСТОРОВИЋ:

Свака беба на овом свету очекује добродошлицу у стомаку, она очекује да је "welcomed" она очекује, то се зна, то су истраживања показала, то су први импринти - да сам виђена, да сам саслушана, да ме се осећа, да припадам, да сам жељена, да ти значим нешто, то свака беба жели.

Наратор:

Милијана Мајсторовић, по образовања дефектолог, едуковани је музикотерапеут. Ради са родитељима и бебама обучавајући их вештинама комуникације кроз програм Musical Baby Bonding.

2018. покренула је програм пренаталних музичких радионица намењених трудницама и њиховим партнерима. Данас има звање пренаталног и перинаталног едукатора. Обучавала је и „дуле“, такозване духовне бабице. То су жене које прате трудницу током порођаја пружајући јој емотивну подршку.

МИЛИЈАНА МАЈСТОРОВИЋ:

Та сепарација маме и бебе по порођају је једна од најјачих траума код бебе.. Кад кажем сепарација, то је буквално када беба изађе и одмах је одведу на купање. То је за бебу терор тотални, то људи не знају, али ми идемо по том некаквом медиализованом систему, тако мора, тако и сви, тако и ми. Али ево, теорије и истраживања показују катастрофалне ефекте на бебу и на плод. И сада, ако идете дубље, шта се ту дешава - ту се дешава прва издаја бебе. Па како онда вратити поверење? То те прати читав живот. Имате ту рекапитулацију трауме, зависно да ли је дубља, плића... да ли се траума десила у пренаталном периоду, да ли је мама имала стресну трудноћу, или је имала неки проблем са свекрвом, са супругом, или је пожелела да абортира - то су све потенцијалне трауме.

MILIJANA MAJSTOROVIĆ:

Every baby expects to be welcomed in the womb, expects to be “welcomed”. It is well known fact. Researches confirmed it. These are first imprints, to be seen, to be listened to, to be felt, to belong somewhere, to be wanted, to have importance... That is something every baby wishes for.

Narrator:

Milijana Majstorović, with bachelor degree in Special Education and Rehabilitation, is educational music therapist. She works with parents and babies by teaching them to acquire communicational skills through the program Musical Baby Bonding. In 2018 she started the prenatal music workshop program designed for pregnant women and their partners. Today she is certified prenatal and perinatal educator. Milijana trained “dule”, so-called spiritual midwives. Dule are the women who give emotional support to pregnant women during the labour.

MILIJANA MAJSTOROVIĆ:

One of the worst traumas for babies is separation from their mothers after being delivered to this world. When I say separation, I say it in the literally sense of the word. The moment babies come out of the womb, they are taken to be bathed. For them that is the absolute terror. People aren't aware of it. It's the medical mainstream we blindly follow: everybody is doing it this way, we must follow the pattern. But, theories and researches show disastrous consequences of this kind of treatment on the newborn, and on the fetus. And if you go deeper, to see what's actually going on there – you will witness the first betrayal that baby suffers. So, how to regain the trust? That is something newborn lives with. You recapitulate the trauma. It might be deep or superficial one... And there are a whole bunch of questions: did trauma happen in prenatal period or future mom maybe had stressful pregnancy, or maybe she had some kind of problem with her mother-in-law, or with her husband. Maybe she didn't want the baby in the first place. All of the mentioned above could be potential cause of trauma.

МИЛИЈАНА:

Или на пример није беба жељена, све време је била одбацивана, и то је импринт који остављате на плод, на фетус. И беба обзиром да је свесно биће, од почетка те импринте купи и све се то лепи у телу. Зато се траума најбоље лечи кроз телесне терапије, зато се прича углавном о томе. Пуно ћете видети у перинаталној психологији, маса људи који се тиме бави су или боду ворк или соматич ехпериенцинг, значи људи који се баве телом, јер траума најспорије иде вербално, ти трауму мораш суочити кроз тело, мораш је лоцирати. Овде причамо о тим импринтима који су се десили у периоду када се ми ничег не сећамо. Период пренатала, период порођаја и тог најранијег пост-натала оперира под такозваном „имплицитном меморијом”. Имплицитна оперира до 18. месеца живота, практично се нико од нас не сећа ничега, можеш ти неким регресо-терапијама и хипнозама да дођес до својих траума, то нико не спори, али овако на прву лопту, нико се жив не сећа осим ако ти неко није испричао.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Оно што треба да се зна - перинатална психологија има тај бекграунд, они то зову „long term effects“, све оно зависно од тога какав је био сценарио порођаја, зато ниједан порођај не гледамо исто, ни једну порођајну причу... Моја прича је моја прича а твоја прича је твоја прича. Али, постоје сјајне опсервације и књиге које говоре о тим дугорочним ефектима траума на даљи живот - рецимо, бебе које су имале пупчанике око врата, оне не воле ролке, оне не воле огрлице, не воле кравате, или имају проблем са говорништвом или имају проблем са певањем, неће да се отворе.

Or maybe this could be the case: baby has been unwanted and rejected right from the start. It's an imprint you leave on your offspring, on fetus. The fact that babies are conscious beings tells us that they collect all of these imprints. The imprints are like scars on the body. That's why the best way to cure trauma is through body therapy. The main accent is on that.

Many people who practice perinatal psychology are committed to *body work* or they're focusing on *somatic experiencing*. They concentrate on the body. Verbal treatment of trauma is the slowest one. We have to locate the trauma, trauma is somewhere in the body. We are talking about imprints left during the time we don't have remembrance of. Prenatal period, labour, and postnatal period exist in so-called "implicit memory". Implicit memory is typical for the first 18 months of life. In reality, nobody remembers anything from that period. You can undergo reverse-therapies, and hypnosis to reach your trauma, nobody says it's impossible, but all our memories regarding that time aren't real memories, but something we heard from someone else.

Music Transition

We should point out that perinatal psychology has its background, what psychologists call *long-term effects*. It all depends on the delivery itself, on its scenario. Every labour is different, and every experience regarding labour has its own course. My experience is only mine, and your experience is only yours. Regardless of that, there are great observations and books about long term trauma effects on our lives. For example, babies who during delivery had umbilical cord wrapped around their neck don't like turtleneck sweaters nor necklaces or ties, they don't talk too much, they don't like to sing, and don't want to open up.

МИЛИЈАНА:

Важно је какав ти је долазак био на овај свет. Форцепс је помагало али то помагало постаје твој непријатељ касније у животу - ко год ти понуди помоћ ти ћеш то сматрати агресивним, он јесте агресиван, он нимало није нежан за ону малу главицу која излази, а користи се у сврху помагања.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Имате неке жене које су, ми то зовемо *hands on* и *hands off* - имате жене које на порођају не дају да их нико такне и то треба поштовати - “немој ме, пусти ме, хоћу да сам сама”. А има жена којима прија сваки додир и то је индивидуална ствар. То дула ради у некој припреми са мамом. Оне у у просеку имају 3-4 сусрета са сваком женом, мало да је упознају, па су на порођају па дођу у пост-партум посету - то је неки стандард. Али имате маме које хоће да сам ту нон стоп, жена просто бира дулу која је компатибилна са њом. У Америци је често занимање дуле музикотерапеута, она пушта и прави музику за мамин порођај, то овде нисам ни покушала, код нас знам да ме у породилишту не би пустили да то радим. А постоји "child assisted birth" фактички са музиком где ти правиш са мамом плејлисту која маму “отвара”.

It's very important how you came into this world. Forceps is a helpful tool, but it can become your enemy later in life. You'll see as an aggression act someone's will to give you a hand, and it's only normal, 'cause forceps is aggressive. It isn't a fine tool for little baby's head at the moment it comes out from mom's body, and yet is used as a helping tool.

Music Transition

MILIJANA

There are two types of women, *hands on* and *hands off type*. Some women don't want to be touched during the labour, and that is something we should respect. "Don't touch me, let me be, I want to do it all by myself". There is another group of women who enjoys in every touch. It differs from person to person. Dulas are preparing future mom for labour. In average, they have three or four meetings with every woman, to get to know her better. They are in the same room during the labour, than you have post-partum visit. It's a standard. On the other hand, you have mother who wants company all the time. She chooses dula who is compatible with her. In United States you have more and more dulas music therapists. She chooses the music which will be played during the labour. She plays it at the delivery room.

I haven't done it here, 'cause I know that maternity hospitals wouldn't let me perform it. There is "child-assisted birth". You and future mom are making a playlist which will help mother to "open up".

Музички прелаз

Свака од њих прави лично песму за своју бебу која се зове *womb song* или персонализована песма за бебу. То је прелепо, али оне су фазону - ја нећу моћи. Али свака је направила, и то је феноменално да онда оне саме роде песму. Свака жена у ствари сама може да роди, то је прелепо. Женама је некако тај чип избрисан из главе нажалост а нису свесне шта све могу. Оне направе песму и певају свака пред групом, и та песма остаје њима фактички у аманет, она ту песму треба да пева до краја трудноће. Није суштина само направити песму, треба да је користиш. Поента је да беба учи, понављањем беба учи, ти имаш једну песму коју певаш када нађеш време, мама учи, комуницира са бебом. Оно сто је беби јако важно - бебе интра-утерино препознају боју, ритам, оне не препознају речи, беби тек од годину дана по рођењу почиње да ради семантика, значење речи - а овде је поента само осећање и какву поруку шаљеш, музика ти је само медиј. То остаје њима у аманет, имам масу мама које су певале саме себи на порођају, што је дивно, најлепша могућа добродошлица је да отпеваш беби песму.

По неким истраживањима остаје у бебиној меморији годину дана ако се настави користити та песма. То је једна песма направљена као асоцијација за њу, персонализована песма за ту бебу, поента песме је да бебу регулишеш са тим, да направиш бонд са њом, да направиш везу, имас буквално алат већ кад ти је беба дошла.

Милијана пева „Песму материце“ – „Womb Song“ (a capella)

Music Transition

Every one of them is making a personal song for her baby, so-called *womb song*. That is something beautiful, but they're like: I can't do it, but each and every one of them is delivering a song, and that is amazing. As a matter of fact, every woman can give a birth by herself. They have some kind of chip which is, sadly, erased from their memory. They aren't aware what they're capable of. They make a song, and they sing it in front of the group. That song stays with them like some kind of inheritance. They should sing it till the end of the pregnancy. If you make a song, you should use it. Babies must learn it, and they do that if moms repeat it over and over. When you have spare time, you sing that song to your unborn child. You communicate with your baby. Baby in uterus can recognize colour of voice, rhythm, words not just yet. Not until first year baby is able to distinguish meaning of the words, their semantic. So, in uterus, focus is on the feeling, what message you're sending. Music is an instrument to do just that. For the baby, it's like some kind of inheritance. A lot of moms sang to themselves during the delivery, which is wonderful. The most charming way to greet your baby is through your song. Some researchers suggest that baby remembers the song a year after being born if you continue to sing it. That particular song is connected to the baby, it is a personalized song. With it you communicate with your child, you make a bond. And when a baby is born, you already have an instrument ready for use.

Milijana sings „a womb song“ (a capella)

Наратор (ехо):

Припадам

Жељена сам

Значим ти

Видиш ме

Чујеш ме

МИЛИЈАНА:

Највише звучних размењених искустава је са мамом, и то је нешто почев од говорног апарата, преко жвакања, преко црева, беба почиње прво слушати унутрашње, то је нека 16. недеља а негде од 6, 7 месеца почне слушати споља - тата, превоз, итд. И то јесте мало дисторзовано, ја мамама пуштам снимак како беба чује звук – рецимо, мене чује ниже 20 децибела, као непознат глас, када певам уживо с њима. Кажу да певам лепо али им кажем - не обраћај пажњу на мој глас, мој глас је ту да те води, само певај како знаш, ти си својој беби рок звезда и тачка! Генерално, мене бебе као непознат глас чују 20 децибела ниже, то у акустици мало пролазимо, ја их мало упознам са тим. Такође, зависи како је беба посађена - ако је на главици, беба ће чути од маминих кукова као woофер, чуће боље али ако је окренута горе, мамино срце је доминантно и онда мораш мало појачати музику.

Музички прелаз

Narrator (echo):

I belong

I am wanted

You care for me

You see me

You can hear me

MILIJANA:

The majority of sounds that babies hear come from their mothers. Baby listens to mom's voice, sounds of chewing, of digestion. At first, baby can hear just inner sounds, but six, or seven months old fetus listens outer echoes – father's voice, transportation noise, etc. It is all distorted. To mothers who come to my workshop I play the tape with sounds that baby hear in uterus. When I sing along with future moms, my voice is unrecognizable to their babies. The volume of my voice is by twenty decibels lower than their mothers' voice. Mothers praise my singing, but my answer to them is: don't pay attention to my voice. My mission is to lead you. Your voices are what matters. It doesn't matter how you sing. For your babies, you're the rock stars! Baring in mind the fact that the volume of my voice is by twenty decibels lower than the voice babies hear from their moms, they don't recognize it. We talk about well known acoustic features. My role is to let them know how it all functions. The position of baby is very important. If baby is in the upside down position, mom's hips will serve as woofers. Baby will hear sounds more clearly. If baby's head is next to mother's heart, baby will hear her heart bits, so you have to increase the volume.

Music Transition

МИЛИЈАНА:

Живо певање је за бебу много важно, и ако то гледамо кроз аналогију са радијом - најбоља радио-станица је мама, мамин глас.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Иначе, плач је једна од великих тема о којима причамо на обукама и радионицама, то, и сан - то су две најзначајније теме. То су све знакови траума. Бебе које пуно плачу, сто ми кажемо - неутешно, бебе које имају проблем са спавањем, бебе које имају проблем са клопом, са дојењем - то су све трауме. Зашто? Порођај је транзиција из унутрашње у спољњу средину. Сан је транзиција - из будног у сан. Обично се трауме реактивирају транзицијама - крећемо у вртић, па никако изаћи на врата, а ми родитељи нестрпљиви, ајде, ајде, журимо, а они - сад ћуууу! Све је то чиста транзиција, само не знамо да је препознамо.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Непланиране трудноће, то је једна честа појава. Ми овде причамо из угла перинаталног развоја, свесног родитељства, дакле, свесно се прави беба, свесно се улази у целу причу. Али онда имате и ситуацију ИВФ (ин витро оплодња), шта ћемо ту? Има ту маса ствари о којима се може дискутовати. Али конкретно, када причамо о непланираној трудноћи, шта се мође десити - људи нису били спремни и дете се напросто деси. И онда ти можеш да причас са бебом - то су такве приче, такве трансформације се дешавају и ту се дешава исцељење. Ту се десила она издаја – али хајде да је поправимо: извини, бебо, нисмо ни тата ни ја били спремни

на родитељство, опрости. Иначе, кажу да већина беба које осећају да нису добродошле одлазе саме, неких 80 посто.

MILIJANA:

Live singing is very important for babies. If we use radio as an analogy, we could say that the best radio-station is mom's voice.

Music Transition

MILIJANA:

Crying and sleeping are two main subjects in our trainings and workshops. They are signs of trauma. Babies who cry a lot, inconsolable, so to speak, babies who have trouble sleeping, who reject food, or breastfeeding, they all show signs of trauma. Why? Childbirth is a transition from inner to outer world. The sleep is transition from being awake to falling asleep. Trauma can be reactivated with new transitions – first days in kindergarten. A child doesn't want to let their parents, parents lose patience. They're telling kids to hurry up, kids are stalling. It is all a form of transition. We just don't see it.

Music Transition

MILIJANA:

Unplanned pregnancies are common place. All our conversation regarding perinatal development was based on planned parenthood. In other words, we consciously choose to have a baby, we are aware of the situation. But we have to mention In vitro fertilization, or IVF. We could open many subjects, but let us focus on unwanted pregnancy. What is unwanted pregnancy? Partners weren't ready to have a child, but the child is conceived. Then you start talking to your baby. You can't even imagine what stories I've heard, the process of transformation and healing I witnessed. The betrayal already happened, but we can mend it: sorry baby, neither dad nor I were ready for

parenthood. Forgive us. They say that 80% of unwanted pregnancies end with miscarriage.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Ја нисам рађала природно тако да нисам прошла то искуство па не могу ни да причам, оно што знам је да је онај завршни "роар" који би жене требало да избаце из стомака најбољи, а маса жена које нису прошле припрему то ради из главе и долази до пуцања капилара, и то је та неинформисаност. Није то за бебу ништа агресивно, али вокали попут АААА и УУУУ иду из стомака. ИИИИИИИ је висок, то не бих саветовала жени, али да вокализацију раде током порођаја, то да. Али АААААА - она ће свакако морати да, оно што кажу - бретахе оут тхе бабу.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Ја из овог угла причам само о мами и беби. А тата је исто јако важна фигура, да се разумемо. Тата вам може своју трауму импринтовати пренатално на маму. Тако да, ви сте једно, та беба је настала од вас двоје, није та беба настала од маме само, мама је носи, логично да ће мама више имати комуникацију са њом и размењена искуства. Али тата је исто јако важна фигура. Ту је беба, ту је мама, а тата треба да подржи маму да би та вертикала функционисала како треба.

Музички прелаз

Music Transition

MILIJANA:

I didn't have natural childbirth, so I can't talk about that kind of experience. But, I do know that right at the end is important to push the baby with all your strength, to let that final "roar" from stomach kicks in. A whole lot of women who didn't go to pre-labour preparation are doing it the wrong way. They're pushing from their heads so the veins pop out. The cause of that is lack of information. Baby won't feel aggression, but the vowels like AAAA and UUUU go right from the stomach. IIIII have a high pitch. I would never recommend it, although vocalization is most welcome during the labour. The best vowel is AAAAAA – mothers surely have to *breathe out the baby*.

Music Transition

MILIJANA:

All this time I've been talking about moms and babies. But I have to point out that father is very important figure. Father can imprint his trauma on mom in prenatal period. Parents are one entity. Baby isn't just mom's product. Mom is carrying the baby, it's only logic she'll have grater communication with a baby, and transfer of experiences. But father has important role too. You have a baby, you have a mom, and dad is there to support the mom so that everything could function properly.

Music Transition

МИЛИЈАНА:

И мами и беби треба пауза после порођаја да би се десила интеграција тог огромног преплављујућег догађаја, што нажалост код нас бива избегнуто. Одмах иде - чесма, вамо-тамо, шибане, а ти као - важи, а где сам, шта сам? А нисмо свесне шта смо до тада већ урадиле. Да не причамо такозваном "златном сату" где се беба по изласку одмах мами ставља на стомак и чека се да се сама попне на сику. То свака беба може, само овде наши немају времена за то. Треба беби неких пола сата да се попне до горе, није то тако једноставно, то се зове "селф аттачмент" или самостално качење на сику, што код нас овде у већини случајева буде игнорисано - бебе се одмах сређују, евентуално мами се ставе на груди, узимају се, и ћао. Прави "златни сат", који тражи сат времена је овакав - мами се ставља на стомак беба и она буквално у једном моменту почиње пузи до маминих груди, сама ће их наћи јер брадавица мирише на амнионску течност, брадавица је контрастна. И никад не треба бебу одмах стављати на сику него је треба пустити да сама уради све. То је за бебу искуство - могу сама све и сутра у зивоту.

Музички прелаз

МИЛИЈАНА:

Ја сам велики поборник живог певања, нико не говори да треба да певас 24 сата, довољно је 5 минута дневно. Има она друга страна, нисмо је помињали, то је хипер-стимулација која може да буде фатална за бебе, не фатална али у смислу да имате после тога бебу са АДХД-ом, и бебу која је увек иритабилна.

MILIJANA:

Mom, as well as the baby, needs a time off to perceive the importance of that great act which is labour. Unfortunately, in our country nothing is as it should be. Midwives take a baby from mom, they bath the baby, they do the measuring, analysis, and mother's like: OK, and what about me? Do I matter? Women aren't capable to realize what happened prior to that moment, not to mention the famous "golden hour" when the hospital staff put babies on mother's stomach. They wait for the babies to find a breast by themselves. Every baby is able to do it, but no one wants to waste their time on it. It takes half an hour for baby to climb up, it is not that simple. It's called "self attachment", self attachment to the breast. In our hospitals all of that is skipped – they wash the baby immediately after baby is being born, in some cases they put a newborn on mother's chest, and then they take the baby away, so long and goodbye. Real "golden hour" can only happen if you give mom and baby that hour, those 60 minutes. And the procedure would go like this: hospital staff would put a baby on mom's stomach, and little one would literally start to crawl towards mother's breasts. Baby would find a nipple, nipple smells on amnion liquid, it sticks out. You should never put the baby directly on mom's breasts. You should let the newborn to do the job solo. It's the experience with a message – I can do everything all by myself, I'll continue this way later in life.

Music Transition

MILIJANA:

I am a great advocator of live singing. Nobody says you have to sing 24/7. Five minutes a day will do. There is a bad side of it, side we didn't mention. It's a hyper stimulation. It could be fatal, not fatal in that sense of the word, but harmful for a baby. Baby could develop ADHD syndrome. That kind of baby is always irritable.

МИЛИЈАНА:

И тишина је звук, то треба да имамо у виду и треба да научимо да будемо у тишини, то не можемо заобићи, није само ствар у стимулацији.

Тишина треба и мами, треба да се чују како дишу, да се напросто чују. Не мора увек да буде оно - “ти мени, ја теби”. Можемо само да БУДЕМО.

Шта је то бити? „To be and to do“ - дакле, БИТИ је ПАУЗА а „to do“ је РАДИМ.

Нама свима треба, да бисмо интегрисали неко искуство, ево данас ја са Вама, да бисмо то интегрисали, треба нам брејк, треба ми пауза да је интегришем у своје искуство и ја онда могу наставити даље.

КРАЈ

MILIJANA:

The silence is a sound too. We have to bare this in mind, and teach babies that silence is normal, a part of life. Stimulation isn't everything. Mom needs silence too. Mom and baby should be able to hear one another's breathing, to hear each other. Giving and taking isn't always necessary. Sometimes is enough just TO BE.

What that TO BE means? *To be and to do* – TO BE is pause, TO DO is TO WORK.

To be able to process any experience, like this one that we're having right now, for example, we need a break, we need a pause to process this new experience. Then we can move on.

THE END