

Fecha: 02-08-2021
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Juanita Ringeling en modo mamá: "A Aurelio quiero protegerlo del mundo"

Pág.: 32
Cm2: 749,2
VPE: \$ 4.119.767

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

La actriz cuenta que la llegada de su hijo la motivó a promover nacimientos respetados

Juanita Ringeling en modo mamá: "A Aurelio quiero protegerlo del mundo"

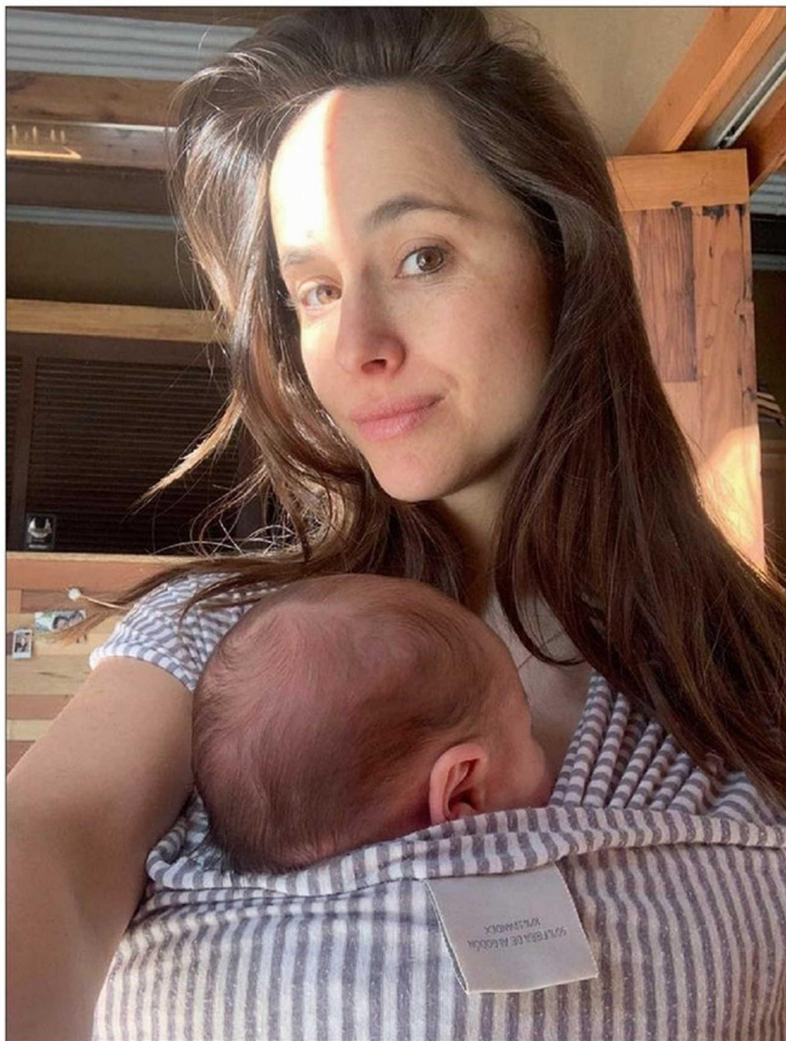
Investigó para tener un parto natural en una clínica y calmó el dolor con ejercicios vocales. "Hay mucha fuerza en la maternidad", comenta.

MELISSA FORNO

"Mi pequeño ser de luz. Elegiste tu llegada y nos guiaste por un intenso camino hasta conocerte. Nos preparamos para que nacieras como mamífero; afrontando el dolor, no como sufrimiento sino como el viaje para ir a buscarte. A tu tiempo, sin prisa. Sin presiones. En penumbras, en el suelo, con tu papá y sólo dos mujeres (tu matrona y doctora) llegaste (...) Porque cómo nacer si importa, llegaste en la convicción profunda de tu familia y equipo médico de que debemos y podemos devolverle el parto a las mujeres y a nuestras crías". Ese es parte del posteo donde Juanita Ringeling, actriz y conductora de televisión (@juana.ringeling), manifestó su intención de generar conciencia sobre la importancia de un parto respetado. Esto luego de la llegada de su primer hijo, Aurelio, quien nació el 28 de mayo.

La actriz cuenta que para afrontar sus primeros meses como mamá, proceso que vive junto a su pareja, el actor Matías Assler, se apoyó en las experiencias que tuvo junto a los herederos de sus hermanas, primas y amigas. "Todos te dicen que tienes que dormir mucho porque estarás muy cansada. Es real, pero pese a que uno piensa que no puede más, siempre se puede. Hay mucha fuerza en la maternidad, hay algo hormonal que te da mucho *power* y la alimentación también es clave. Eso, sin duda, es lo que más me ha sorprendido, junto con el amor infinito que se genera", dice desde Zapallar, comuna donde reside actualmente. "Es súper fuerte entender la fiera de los animales que protegen a sus crías, porque esa sensación también la tengo con Aurelio, quiero protegerlo del mundo. Uno va descubriendo muchas cosas mientras conoce a su hijo y creo que hay que darse el tiempo de vivirlo porque son chiquititos muy poco tiempo", confiesa,

Aún no está en los planes de la intérprete volver a trabajar a tiempo completo; aunque el viernes pasado partici-



Ringeling dice que es fundamental que los padres tengan toda la información para decidir cómo nacerán sus hijos.

vulneren sus derechos ni los del niño", asegura. Por estos motivos, la animadora de "Trocamundos" se demoró en elegir un equipo médico y promueve la aprobación la Ley Adriana, que busca frenar la violencia obstétrica. "Tuve mi parto en una clínica, no en la casa. Mi aspiración era tener uno natural, y así fue, pero hay miles de cosas que pueden pasar en el camino que pueden llevar a una cesárea, pero cuando se requiere...", explica.

Juanita manejó el dolor con vocalizaciones (usualmente se le enseña a la mujer a vocalizar la experiencia que está viviendo emitiendo sonidos redondos para liberar molestias fuertes) y movimientos específicos. Junto con ello, siempre mantuvo en mente el consejo que le dio su doctora: enfocarse en las pausas y no en las contracciones para que su cuerpo lograra descansar y recuperarse.

La desmedicalización del parto -aclara la actriz- no significa que en el alumbramiento no estén presentes médicos y otros profesionales de la salud. Se refiere, específicamente, a que el nacimiento es algo natural al cual la mujer puede acceder sin intervenciones innecesarias.

¿Qué dicen los especialistas?

Según explica Juan Ignacio Latorre, gineco-obstetra y presidente del Colegio Médico de Valparaíso, "si no trabajamos en empoderar a la gestante, es difícil luego focalizarnos sólo en la forma en que nace el bebé. Por lo tanto, nuestra primera preocupación es ofrecer y entregar un control prenatal que no se centre sólo en detectar enfermedades, sino también en preparar a las mujeres para un momento tan crucial, lo cual permite -muchas veces- que las mamás posterguen la necesidad de analgesia o anestesia durante el trabajo de parto", sostiene Latorre. "Sin embargo, si una mujer no ha podido tener un entrenamiento para su parto, siente dolor, el cual la inhabilita, existe la obligación de los equipos de salud de ofrecerle medidas analgésicas (para disminuir el dolor) y anestésicas (para quitar el dolor), pero que no se utilizan de forma rutinaria sin el consentimiento de la paciente", aclara.

En tanto, Marcia Otto, matrona de la Universidad de Santiago, sostiene que "la medicalización excesiva que como profesional he visto en clínicas y hospitales, el miedo que muchas veces induce el equipo médico a la mujer, genera que se active innecesariamente el cortisol en la sala de parto, generando que sea casi imposible parir sin anestesia".

"Es súper fuerte entender la fiera de los animales que protegen a sus crías"

Juanita Ringeling

pó en el proyecto teatral Cow Company #livingteatro. Ella agrega que "un hijo es un trabajo a tiempo completo, quiero dedicarle a Aurelio todo el tiempo que merece".

Según cuenta Juanita, cuando supo que estaba embarazada, empezó a investigar para decidir cómo quería vivir el proceso y recabar antecedentes sobre la realidad que enfrentan las mujeres chilenas al parir.

"La OMS habla de un sistema de salud saludable cuando existen alrededor

de 15% de cesáreas y Chile bordea el 50% en este procedimiento, especialmente en el sistema privado. Esto demuestra que hay un desbalance. La cesárea es una solución cuando se requiere, porque ha evitado muertes de madres y fetos, pero no puede ser la regla, tiene que ser la excepción", reflexiona ella.

Tras indagar cada vez más, se preguntó cómo contribuir a revertir esta realidad desde su propia experiencia. "Me di cuenta que existía un movimiento muy fuerte denunciado la violencia obstétrica y muchas mujeres abogando por los partos respetados. Ahí me pregunté: ¿cómo hago para que mi experiencia contribuya para que en el país existan partos más justos y libres? Para ello, es clave que las madres y padres estén muy informados para decidir cómo traer a sus hijos al mundo, sin que se