

Fue una mañana como cualquier otra, nos levantamos cuando ya no tuvimos sueño, sobre la marcha, con la tranquilidad que se respira en la casita de Ca la Pamen en mitad del bosque en Port del Comte. Allí llevábamos una semana, buscando la proximidad a la Casa de Partos de Migjorn (estaba a 1h15'), ya que Benasque nos quedaba a 3h30', y la tranquilidad.

Casualmente al ser Domingo estaban mis padres en la casa. Lo único que noté diferente este día es que fui muchas veces al baño hacer necesidades mayores, esto ya me hizo pensar que el momento se acercaba; el cuerpo es muy listo, sabe que necesita sitio para que pase el bebé y te hace ir de vientre para hacer hueco. Al mediodía nos acercamos a Sant Llorenç dels Morunys a ver la feria medieval, y allí ya empecé a tener dolores de regla cada 20'-30', eran simplemente molestias nada dolorosas, me sentaba un par de minutos y se pasaba. Aunque en ese momento ya supe que estaba de parto, pero soy primeriza y asumía la situación con mucha tranquilidad, así que acabamos de dar el paseo, nos subimos a la casita, preparamos la comida y comimos, sin alterarnos, con tranquilidad. Allí las molestias ya eran un poco más seguidas e intensas,



pero no llegaban a "molestar" demasiado. Intenté echarme la siesta, pero ya estaba con el reloj, y en las contracciones (ya no eran dolores de regla) me tenía que poner sentada en mi puff en el suelo (que me acompañó buena parte de la dilatación) apoyándome encima la cama. Entre contracción y contracción que eran muy irregulares intentaba echarme la siesta, pero ya empezó a invadirme la emoción y no podía dormir (eso lo pagué en el expulsivo). A las 18h llamé a Adela, que es la comadrona de Migjorn que este día estaba de guardia, y me dijo que lo mejor era falsa alarma, que la llamara en unas horas. Las contracciones empezaban a ser cada vez más intensas y de golpe empezaron a ser regulares cada 4'-6', ya empecé a tomarme las flores de Bach que me preparó Anna de la herboristería de Sant Quirze, que me ayudaban a aliviar las siguientes 3-4 contracciones. Seguíamos en la casita de Port del Comte, mis padres me dijeron que no sería mala idea ir bajando a Sant Quirze del Vallès (es donde viven ellos). A



las 19h45' llamé a Adela otra vez y le dije que bajábamos, que según transcurriera el viaje íbamos a ir a casa de mis padres o directamente a Migjorn. Montamos una sala de dilatación en el furgó con el puff, menos mal que no nos pararon... Pero en el viaje las contracciones ya eran bastante más intensas, eso no era preparto!

Llegamos a Migjorn sobre las 20h50' y allí me esperaban Adela, Cristina de Cantabria y Cristina Lopez. Entre contracción y contracción ya no me dio tiempo ni de ir del coche a la casa y eso que está a 50m! Me tenía que sentar. Me animaron a dar un paseo, pero por sorpresa de todos me apetecía recluirme en la habitación acurrucada y sin luz (lo de la sorpresa es porque soy muy movida y les sorprendió que estuviera tan quieta). Y allí pasé un buen rato, ya con contracciones cada 4'.

Nada más llegar entré en "mi mundo parto", desconecté el neocortex, entrecerré los ojos y me dejé llevar hasta que nació Alba. Con todo lo que había leído de Michel Odent sabía que esa "desconexión" es súper importante para segregar oxitocina de forma natural y que el parto siga su curso sin problemas (por lo menos la dilatación). El ambiente de Migjor ayuda mucho a entrar en nuestra parte mamífera; silencio, poca luz, sin interrupciones...

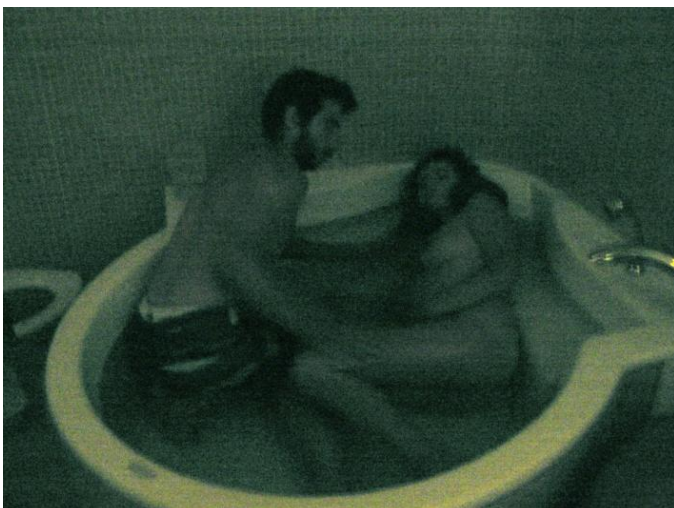
Tenía mucho calor, Diego no paró de abanicarme en todo el parto, menos cuando me venían las contracciones que me apretaba las caderas desde atrás, como si quisiera juntarlas, aliviaba bastante...

Sobre las 21h45 les dije que me quería meter en la bañera, que tenía mucho calor (eso también les sorprendió porque me dijeron que no es normal que una parturienta sintiera tanto calor), me pasé el parto diciendo que tenía calor.



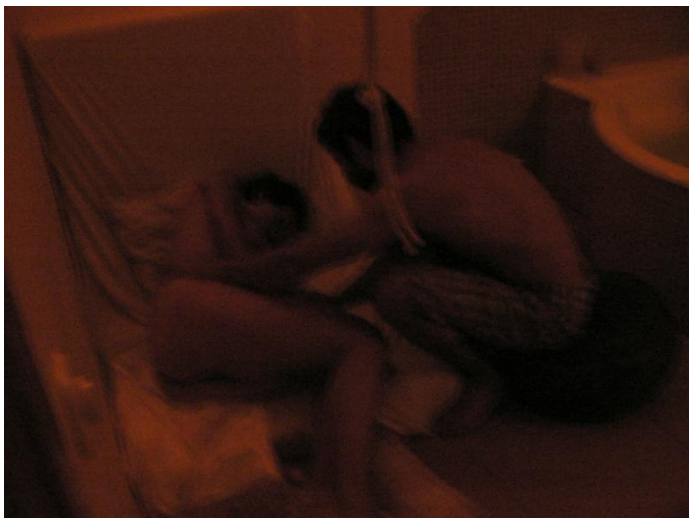
Al as 22h expulsé el tampón mucoso y me metí en la bañera, ya que fuera entre contracción y contracción no conseguía descansar.

A las 23h salí del agua, y a menudo me daban mareos, ya que tenía mucho calor (menos mal que es de noche y pega menos el sol). Me invitaron a levantarme pero no me apetecía y seguí tumbada, las contracciones empezaron a ser más cortas y menos intensas, supongo que el cuerpo me pidió tumbarme para aprovechar y descansar.



A las 23h45' me proponen hacerme un tacto (el primero) porque las tengo despistadas, no saben si estoy de parto o parto...si estuviera de parto habría que enfocar la situación de otra manera ya que quedarían aun muchas horas por delante, por suerte estoy casi

en dilatación completa (unos 8cm)...buf! Menos mal! Después de escuchar esto estoy mas animada.



A las 00h30' me volví a meter en la bañera con Diego, pero con el agua fresquita (que calor!!), pero menudo jaleo, porque entre contracciones quería estar recostada y durante la contracción a cuatro patas y Diego apretándome las caderas... en cada contracción nos teníamos que incorporar rápido dentro de la bañera, vigilando no resbalar...Así que viendo que era un poco engorroso a la media hora decidí

salir del agua y me puse un rato en la pelota y cogida de la cuerda del techo, pero al rato me volví a tumbar porque estaba bastante cansada (ahí pagué no haberme echado la siesta). Se me estaba haciendo duro pero mas que por las contracciones por el sueño y cansancio. Las contracciones se espaciaron y me dieron un poco de tregua.

Sobre la 1h45 me pongo en el taburete de partos, las contracciones venían con mas fuerza, intenté sacar la voz para aliviar como veníamos haciendo hasta ahora (canto cántrico) que me ayudó mucho a aliviar el dolor, pero incluso esto me cansaba y pasé las siguientes contracciones en silencio.

Aun no se veía la cabecita de Alba pero ya la podía tocar, aunque aun estaba arriba. La bolsa iba por delante, seguía intacta. Estaba impaciente, aunque corporalmente se me veía tranquila, como comentaron las comadronas, entre contenida, entregada y pasiva.

Me volví a tumbar y al rato al taburete, estaba mejor para parir en el taburete , pero de vez en cuando quería descansar y tumbarme.



Me costaba soltar la voz y la respiración. Me ofrecieron a beber, porque a pesar del esfuerzo estaba tan desconectada de lo que me rodea que no me di cuenta que tenía sed, me tomé un infusión y zumo, que bien entraba!!!

Sobre las 4h ya estaba impaciente, me dio la sensación al tocar su cabeza que está todo

el rato en el mismo sitio, parece que Alba se tomaba su tiempo. A pesar del rato que llevábamos de expulsivo, Alba estaba bien, le iban controlando el pulso de vez en cuando. Mientras todo vaya bien no hay prisa, es un esfuerzo para ella y nunca antes había estado allí, no sabe el camino.

Diego ya le tocaba la cabecita es emocionante ya que es el primer contacto que tiene su padre con ella!!

Ahora las contracciones ya las pasaba aullando, como mamífera que soy (me sale así...). Se oye un radiocasete con pasodobles de fondo...

A la media hora parece que la cabeza ya asoma, seguía alternando ratos en el taburete y ratos tumbada. Alba avanzaba despacito...

Se acercaba el anillo de fuego, a medida que su cabeza baja la vulva se abría y tiraba como si quemara. Al respetar nuestro ritmo le dio tiempo a mi cuerpo a prepararse para el momento final. Cada vez quemaba mas. Último empujón, tenía que salir ya. Gritamos los 5. Alba asomó su cabeza y pudimos verla, quedaba la última contracción para sacarla entera. Me dijeron si la quiero coger, pero mi postura en la última parte del expulsivo era un tanto rocambolesca y me faltan manos, sentada en el taburete de partos, con la mano izquierda tirando de la cuerda del techo y medio inclinada hacia delante apoyada en un cubo de espuma gigante...así lo sentí y así me puse. Otra contracción y salió Alba (5h45'), nos miramos los tres, y la pegué a mi cuerpo, es tan brusco el cambio de estar continuamente rodeada de líquido y a 36º que intenté que no fuera muy traumático, y así nos tiramos horas. El test de apgar sale 9/10/10 a pesar de las horas de expulsivo. A los 10' dejó de latir el cordón y Diego lo cortó, gracias a este gesto de esperar a que deje de latir hacemos su paso de obtener el aire a través del cordón umbilical a obtenerlo a través de sus pulmones mas progresivo y menos traumático, además de darle mas reservas de hierro.



Iniciamos la lactancia.

Diez minutos mas tarde nació la placenta con otra contracción mas suave.

Sin separar a Alba de mi me llevaron en volandas a la cama y Cristina L. me puso un par de puntitos; tiene gracia, porque después de todo el parto sin anestesia se me ocurre preguntar si me va a doler los puntos...

Nos acostamos los tres en la cama, con olor a sangre, a parto, a Alba... Estábamos agotados pero con toda la emoción dormí poquito, acabábamos de empezar nuestra nueva vida.