NACIMIENTO DE LARA. CONTADO POR PABLO.

Han pasado 18 días. Si no recuerdo mal, el viernes por la noche Ana ya sintió algunas contracciones que presagiaban que no quedaba mucho. Salimos a cenar a un hindú, el de la Avenida del Puerto. Al principio bromeamos con pedir la comida picante, por aquello que dicen de que favorece las contracciones. Acabamos pidiendo los mismos platos de siempre, esta vez con picante, y nos supo mejor que nunca. Volvimos a casa no muy tarde y nos dormimos. Ana se tomó un Sedativ pc, por si acaso, para asegurarse de dormir bien. Tuvo contracciones pero no le dolían como para despertarse. Creo recordar que comprobamos el latido de Lara antes de acostarnos y todo iba bien.

Al despertarme la mañana del sábado le pregunté a Ana "¿voy a trabajar?". La respuesta fue afirmativa, algo así como "creo que sí". En cualquier caso quedamos que si la cosa se aceleraba yo me volvía. A la vuelta me contó que había dormido bastante. Después de comer pensé que tenía que empezar a preparar cosas en casa y dejar algunos espacios recogidos. Una de esas cosas era lavar y desinfectar algunos recipientes que iban a usarse en el parto. Primero pensé lavarlos con vinagre, pero luego me decidí por la lejía. Al final, no sé cómo, acabé mezclando en uno de los recipientes y por poco me da algo. Ventilé bien la cocina y el salón para que se fuesen cuanto antes esos gases tan fuertes. Nunca lo hagáis en vuestras casas, a quién se le ocurre! Ana, sin embargo, se sentía incómoda tanto tiempo dentro de casa. No estaba de buen humor, quería salir. Y así lo hicimos, fuimos al Jardín Botánico, previo paso por el horno Dorita. Estaba cerrado en horario, pero había gente dentro arreglando cosas y nos vendieron un par de guarradas de chocolate. Volvimos hacia el Botánico y estuvimos un buen rato. Allí las contracciones ya las contábamos cada 20 minutos, más o menos. Parecía que cada contracción duraba unos 2 o 3 minutos, pero luego Helena nos dijo que eso es demasiado. Yo supongo que no eran muy dolorosas y, al ir disminuyendo el dolor, a Ana le costaba determinar cuándo acababa cada contracción. Buscamos la Secuoia sin éxito, seguramente ya no está allí, la recordábamos de cuando éramos pequeños. A la vuelta preparé la cena. Una sopa de ajo, para aprovechar el pan que se me había petrificado en la panera. Nunca había hecho antes sopa de ajo, y salió buena, aunque quizá un poco aceitosa. Hablamos con Helena antes de acostarnos, aunque no recuerdo si fue Ana o yo. Le contamos cómo iban las contracciones, y también cómo respondía el latido de Lara antes, durante y después de una contracción. Más o menos, el corazón le iba a 135 bpm, toda una campeona. Debían ser las 10 de la noche, recuerdo que Helena dijo que se acostaba pronto por si la llamábamos a mitad de noche. Llamé también a mis padres y les conté que venían contracciones, pero muy irregulares y sin mucho dolor. No pensé que eso significase que ya estaba la cosa en marcha (yo ya estaba metido en mi papel, viviendo el presente, no me planteaba si quedaba mucho o poco, o en qué punto del proceso del embarazo-parto nos encontrábamos), pero por lo visto sí, y luego me enteré de que mis padres no pegaron ojo. No tardamos mucho en acostarnos, las contracciones seguían irregulares, y decidimos dejar de contarlas cada vez e intentar dormir hasta que tuviéramos la sensación de que ya iban más seguidas.

A Ana le vino la sensación a eso de las 2 de la madrugada. Me despertó diciendo "si quieres ya te aviso cuando nazca la niña". Estaba claro que ahora sí le despertaban las contracciones, las notaba más fuertes, y ahora sí era momento de contar tiempos e intervalos. Más o menos venían cada 10 minutos, irregulares, y duraban unos 70 segundos. Se notaba que el dolor era cada vez más fuerte, aún así Ana conseguía dormirse entre contracciones. Yo me quedaba despierto, a veces conseguía dormir 2 o 3 minutos antes de la siguiente. Mejor así, me aseguraba de poder despertarme para contar la siguiente, y estar ahí. En algún momento encendimos las velas y el velón de Pili, y las distribuimos entre el salón y el cuarto de baño. Durante toda la noche siguieron viniendo contracciones. Ana pasaba algunas sentada en la pelota, otras andando "rápido" por el pasillo y el salón, y otras abrazándose a mí y dejando caer su peso sobre mis hombros. Aquí empezó mi trabajo más instintivo, más de estar pero no estar, supongo que acompasado al ritmo de Ana, también más dejado al instinto y al cerebro primitivo, cada vez más. Llamé a Helena a las 7.35. Que si podemos ir llenando ya la piscina con agua caliente, que las contracciones le duelen más de lo que se pensaba, aunque todavía son irregulares. Creíamos que aún quedaba mucho, pero Helena intuyó que la cosa estaba avanzada por ese "le duele más de lo que esperaba". Cuando llegó Helena, Ana

estaba aún dentro de la piscina, tranquila, relajada, pasando muy bien el dolor (dice que las contracciones dolían la mitad o menos), tanto que Helena se dió una vuelta por la casa porque no había visto a Ana dentro de la piscina. Llegó a casa pasadas las 9 y confirmó, para nuestra sorpresa, que Ana estaba dilatada de 8 cm. Qué subidón, me dieron ganas de animar a Ana diciéndole algo como "ves como sí lo estás haciendo muy bien" o "normal que doliese tanto". Ella estaba preocupada porque pensaba que aún quedaba mucho, y ya le dolía mucho, no sabía cómo iba a aguantar, pero se animó al saber que todo iba muy bien. No le dije nada, era momento de no estar, ya estaba Helena con ella.

Me he saltado una parte. Mientras venía Helena me puse a llenar la piscina. La inflé, conecté la manguera desde el grifo del deslunado y la llené dejándola a 36-37 grados. También preparé las teteras eléctricas que mantendrían la temperatura del agua, puse en marcha la infusión de tomillo, espliego y romero, y tapé con telas los ventanales del salón. La oscuridad, la intimidad, el silencio, son muy importantes para evitar que la mente racional frene el instinto. Todas estas eran, en principio, tareas de las que se iba a encargar María, pero ella estaba fuera y no llegaría hasta las 10, más o menos. No se me dió mal encargarme de todo eso, y logré hacerlo sin dejar de estar pendiente de Ana y sus contracciones, pues necesitaba apoyo emocional y físico para pasarlas.

No recuerdo si llegó antes Teresa, la otra matrona, o María. Recuerdo ir a la puerta de casa a recibir a Teresa. El caso es que estuve un rato acompañando a Ana, abrazándola desde fuera de la piscina, acompañándola en la respiración. Recuerdo que Teresa cogió la cámara y me pidió permiso para hacer una foto, dijo que estábamos muy monos o algo así. Estuvieron un rato en la cocina. De vez en cuando, o más bien a menudo, le acercaba a Ana su vaso de zumo con su pajita, para que pudiera beber cuando le apeteciese. En un momento dado, Helena me sugirió que dejase sola a Ana. Primero hablé con Teresa y me dijo que se alegraba de que fuese todo tan bien, y que era muy especial, que la bolsa aún estaba intacta. Yo no sabía lo de la bolsa, me enteré entonces, y le comenté que Helena hablaba en las clases pre-parto sobre los bebés que nacen en su bolsa, y que alguna vez habíamos lanzado un comentario del estilo "te imaginas que Lara...". Luego estuve con Helena, Teresa y María en la cocina. María habló de su parto. Luego Helena nos contaba que tenía la sensación de que Ana tenía que volver a conectar consigo misma, que se había frenado el parto. Con ya una hora y media pasada en la piscina, Helena le propuso salir, ya que no era bueno pasar tanto tiempo seguido en el agua. Tumbaron a Ana en el sofá y le hicieron reflexología para estimular las contracciones. Yo estaba a su lado y en algún momento sustituí a Teresa o a Helena, no recuerdo, quien habló con Ana, animándola a que volviese a conectar con su interior, con la Tierra y con Lara. Luego nos quedamos en el sofá Teresa, Ana y yo. Ana sentada, Teresa le masajeaba la espalda y yo, enfrente, sentado en la alfombra, le cogía las manos. Teresa fue una ayuda impagable. Animó a Ana, le dijo que se viese desde fuera, que se sentase a mi lado y se dijese a sí misma lo bien que lo estaba haciendo, lo fuerte que era. Ana se lo repetía a sí misma, emocionada, y ciertamente surtió efecto. Vomitó el zumo de mango, y con ello vomitó sus miedos, su bloqueo, y las contracciones volvieron. Más fuertes que nunca. Quizá fueron 30 minutos. Ana se retorcía hacia su derecha y gemía. Al final Teresa le dijo a Ana que si sentía ganas de empujar, podía hacerlo. Ana preguntó "¿cómo? ¿ya?", pero aún pasaron unos minutos hasta que sintió que llegaba el momento del expulsivo. Le preguntaron dónde quería hacerlo. Dónde quería dar a luz. En la piscina, no. Ana la veía muy lejos. En la silla de partos, pidió la silla, que se podía poner justo enfrente del sofá. Ana se sentó y yo me puse a su espalda, tras recolectar rápidamente todos los cojines que tenía a mi alcance para ponerme a su altura y poder sujetarla desde detrás. Ana se apoyaba en mí. Vinieron los pujos, no sé cuántos, no se hizo largo tampoco. Recuerdo la expresión de María. Tenía los ojos muy abiertos, como con perplejidad. Más adelante podía ver cómo le caían las lágrimas. Hizo algunas fotos bastante movidas, por lo que luego se disculpó. Nada de eso, esas fotos son exactamente lo que yo imagino que veían sus ojos, a través de sus lágrimas.

Le dijeron a Ana que podía tocar la bolsa, que no se había roto. Lo comprobó y dijo "no va a caber", pero le respondieron "tranquila que sí que cabe". No sé si antes o después, Teresa comentó que Lara iba a nacer en su bolsa, y que ya estaba aquí. Yo me eché a llorar. Recuerdo cómo sostenía

a Ana. Hacía una fuerza increíble, y en cada pujo se desplazaba un centímetro hacia delante, aunque yo tratase de sostenerla con todas mis fuerzas. Vi cómo Lara salía despedida hacia las manos de Helena, cómo la cogía, la puso boca arriba y cómo, tras romper la bolsa, pasaba la membrana por encima de su cabecita, para dejarla al descubierto. Igual que ahora nosotros hacemos cuando le quitamos el pijama, lo pasamos por encima de su cabecita. Ana acabó en el borde de la silla, no se puede decir que estuviera bien sentada, pero así recibió a Lara en su regazo. Yo seguía llorando. Lara tenía un color como gris crudo, y estaba bien rellena. Nada más verla me recordó a mi yaya Consuelo. Tenía sus ojitos cerrados, tardó un minuto quizá en empezar a abrirlos. Helena dice que nació dormida, y la verdad es que no lloró, sólo lanzó un tímido gemido. Eran las 14.21h, pero yo me había encargado de oscurecer bien el salón. Aún así parecía demasiada luz para Lara, que abría sus ojitos muy poco a poco, como deslumbrada. También empezó a respirar poco a poco. La placenta salió enseguida, en unos 5 minutos.

Pasamos a Ana al sofá, donde se tumbó. Lara encima de ella, trepó instintivamente pero se pasó del pecho. Cuando ya estaba casi en su barbilla la recolocaron cerca del pecho, donde enseguida empezó a succionar. Mientras, Helena y Teresa la curaban. Teresa comentó que había una pequeñísima herida, que quizá significase un punto en un hospital, pero que no merecía la pena. Estaba perfectamente, y bastante entera para todo el esfuerzo que llevaba a sus espaldas. Un poco blanca por la pérdida de sangre. Helena nos enseñó la placenta, le dio la vuelta y la limpió de varios coágulos de sangre. No me imaginaba que fuesen tan grandes. Al principio pensamos que la bolsa que Ana cosió para la placenta se iba a quedar pequeña, pero una vez limpia cupo sin problemas. Helena le echó sal para que secase y la envolvió en gasas para después meterla en el bolso. En un momento dado Helena nos pasó copias de la letra de una nana y le cantamos a Lara: "con las primeras luces de las estrellas,...". Nos hicimos fotos "de equipo". Llevaría entre una y dos horas en el sofá, cuando Ana pidió ir a su cama. Helena nos avisó que aunque se encontrase bien, un parto es mucho esfuerzo y había que sujetarla bien en el trayecto. Aún así, casi llegando a la habitación perdió el conocimiento. Por suerte María cogió a Lara (aunque tengo la sensación de que Ana no llegó a soltarla del todo al principio) mientras Ana se caía sobre su hombro derecho en la pared. Entre Helena y yo la tumbamos en el suelo. Tenía los ojos abiertos pero estaba soñando. Yo le sujetaba la cabeza y le hablaba. No sé qué le dije, pero tampoco en este momento me puse nervioso. Tengo quizá, pero seguía confiando en Ana y en Helena. María le puso a Lara encima. Alguien fue a por una gasa mojada en agua fría y poco a poco fue recuperando el conocimiento. Con una tela arrastramos a Ana hasta la habitación y la ayudamos a subir a la cama, donde empezó a recuperarse. María nos calentó las lentejas que había traído, y nos las comimos a eso de las 6. Empezaba nuestra vida con Lara, en nuestra cama, con cuidado al sujetar la placenta, al mover a Lara, para que el cordón no le tirase. Respecto al Lotus Birth, al día siguiente el cordón estaba prácticamente seco, excepto la zona más pegada al cuerpo, culpa del pañal que le pusimos por la noche. Así que decidimos no ponerle pañales hasta que no se cayese el cordón, a los 4 días de nacer. Tiene un ombliguito perfecto, no ha hecho falta curarlo en ningún momento, si bien después de caer el cordón y durante unos días estaba aún un poco enrojecido y a veces con sangre seca en el bordecito.

Lara es una niña muy tranquila, que sabe decir esta boca es mía, pero que transmite una paz y una tranquilidad fuera de este mundo. Ana es una luchadora. Antes de estar embarazada ya tenía bastante claro cómo quería su parto y tenía más información de la que te puedas imaginar. Aún así no es fácil, y realizó un trabajo espléndido durante el embarazo, que fue genial. Llegó al parto preparadísima. Yo no tuve dudas en ningún momento, confiaba plenamente en ella y no me planteaba qué iba a pasar. Sólo confiaba, apoyaba y esperaba. Y también me emocionaba, claro que sí.

La lactancia está siendo un placer para Ana y para Lara. Helena y Carmina nos asesoraron muy bien en este tema, siento que hemos sido muy afortunados con toda la gente que nos ha ayudado. Desde las visitas durante el embarazo, pasando por la atención en el parto, la ayuda de nuestros amigos y familia tras éste para que la casa quedase impecable y poder comer de tupper durante unas semanas.

Al acabar este escrito ya han pasado 33 días. Espero no haber olvidado muchas cosas. Desde luego algunas no las olvidaré nunca.
Al día siguiente de nacer, Lara pesó 3.670 gramos y midió 54 cm. En cinco días ya había aumentado casi 100 gramos. Ahora mismo pesa casi 4,4 kg, pero lo más importante: me sigue derritiendo con su mirada, esa que desprende toda la luz y todo el amor que jamás haya podido imaginar.

NACIMIENTO DE LARA. CONTADO POR ANA

Viernes 24. Contracciones por la noche, sin dolor. Cenamos en el hindú y luego vemos a los amigos. Bromeamos diciendo que voy a parir ya (como picante y está más bueno que nunca). Duermo bien (tomé sedatif pc por si acaso), y sólo me levanto a mear una vez, como siempre. Por la mañana del sábado 25 le digo a Pablo que se vaya a currar, que estoy bien, y paso la mañana en casita. Sólo noto contracciones cada mucho. Me llama Helena y a boleo le digo cada 20 minutos. Luego lo miro en el reloj y es verdad, son cada 20 minutos. Quedamos en que le iré contando, a lo largo del día. A mediodía, mientras comemos, llamo a María y le digo que se vaya al campo, que ya la llamaré si hace falta (están preparando la boda de Carlos). Después de comer intento echar la siesta pero no puedo. Ya he estado durmiendo mucho y estoy un poco desficiosa. Pablo está recogiendo cosas por casa y me desespero y enfado un poco porque me quiero ir a la calle. Después de recoger algunas cosas los dos, nos vamos al Botánico, a eso de las 6. Compramos merienda en Dorita y la comemos allí. Paseando por el jardín miramos el reloj a cada contracción. Son cada 15 minutos y duelen poquito, como ligeras molestias de regla. Me vienen a la mente algunos miedos sobre crianza, ser buena madre. Los dejo pasar. Vuelven. Los dejo pasar. Hablamos de cosas que nos gustaría hacer con Lara dentro de poco. Le decimos cositas a Lara. Helena manda un sms y le digo la frecuencia de las contracciones. A las 20h volvemos a casa y Pablo pone el latido de Lara antes, durante y después de la contracción, y llamamos a Helena para darle el parte. Nos dice que se va a acostar ya y que la llamemos cuando sean cada 7 o 5 minutos. Llamamos a María también y quedamos en avisar sea la hora que sea. No sabemos si esto se pondrá en serio de madrugada, así que intentamos acostarnos pronto (y con sedatif pc) para descansar lo más posible. Las contracciones venían cada 10 minutos, pero al acostarme pierden regularidad y se distancian. Sobre las 2 de la mañana ya me he levantado varias veces a mear y las contracciones empiezan a doler lo suficiente como para despertarme. Despierto a Pablo con un poco de mala leche diciendo "si eso, ya te aviso cuando nazca Lara". Se despierta de golpe y se pone a contar contracciones conmigo. Son cada 10 minutos. Aún queda. Intentamos dormir. Yo me despierto con cada contracción y Pablo no se duerme porque es o todo o nada. Durante un rato paso las contracciones en la cama bastante bien, luego Pablo trajo la pelota y me levantaba en cada contracción a probar cómo calmar el dolor: en la pelota, abrazada a Pablo, moviendo la cadera, caminando... en el WC. Pasamos así bastante rato, tolero algunas contracciones bien, otras me pillan desprevenida. El abrazar a Pablo, casi colgarme de su cuello, me ayuda mucho,... Cuando me acuerdo trato de respirar profundo y me imagino el típico esquemita/ dibujo de libro de anatomía del cuello del útero y cómo cada vez se ve menos, se borra. Lo voy visualizando cambiar, y me digo que cada contracción lo mueve un poco. En algunas contracciones me ayuda mucho caminar deprisa por la casa, es como si centrarme en caminar me hace olvidar el dolor. Sobre las 7 o antes le digo a Pablo: "necesito la piscina, esto duele más de lo que yo pensaba" ó "llama a Helena a ver si puedo meterme al agua, que esto duele más de lo que yo creía"... Por un momento pienso "qué cagona soy, al final me está doliendo bastante..." Helena le dice a Pabl que sale para acá y él me prepara la piscina y me meto. Parece que sólo por el hecho de que la infla y la llena ya me duele menos. Mientras lo hace lo miro sentada en la pelota de partos. Para en las contracciones para abrazarme. Me meto en la piscina y flipo... ¡¡Qué bien se está!! El tiempo se para y me parece que Helena no tarda nada en llegar. El dolor en la piscina casi no se nota en comparación, y Pablo me abraza y me sostiene desde fuera... Me anima. Cuando llega Helena (9.30?) lo hace con muchísima discreción, pero aún así me despisto un poco de lo mío. Me mira y me dice ¡¡que estoy de 8cm!! Me quedo flipando.. con razón me dolía, esto está muy avanzado. Por un lado me alegra saberlo y por otro me da un poco de susto y miedo (me empieza a rondar el miedo "seré buena madre?" durante muuuucho rato), y eso bloquea un poco mi avance. Paso un rato metida de nuevo en la piscina, llega Teresa (10?) y María (¿?). Son casi imperceptibles, pero a mí

me cuesta mucho meterme de nuevo en el parto. Al cabo de un rato me dejan sola sola y me dicen que les llame si necesito algo. Ese rato casi no tengo (o no siento?) contracciones, algunas sí, pero no sé si cada mucho o cada poco. Llamo a Pablo y no me oye. Al poco llamo otra vez y viene. Llevo mucho en el agua, así que me toca salir (no es recomendable abusar... jo) y Helena y Teresa me hacen masaje en los pies. Recuerdo que me gustaba mucho el masaje y que Helena se cambió con Pablo y vino a mi lado, pero no recuerdo qué hacía o qué decía... (jo, quiero acordarme). Lo siguiente que recuerdo es que ya estaba sentada en el sofá de más hacia el pasillo y con Pablo enfrente. Y yo en el borde, casi en cuclillas y con dolor. Que pensaba que esto no estaba avanzando y que seguía intentando meterme más a mí misma, pero mi amigdala que no y que no. Entonces Teresa se coloca entre mi espalda y el respaldo del sofá y me abrazaba y me recogía y me hablaba. Me dijo que me viese desde fuera, desde al lado de Pablo. Que me hablase, que le hablase a Ana y le dijera lo bien que lo estaba haciendo. Y yo me lo decía en voz alta. Y que iba a ser buena madre, y que lo iba a hacer bien, y que era muy valiente... No me acuerdo mucho, ojalá me acordase. En ese momento las contracciones dolían muy abajo y dolían fuerte, y yo me retorcía entre Pablo y Teresa con cada contracción. Y decía "duele" y Teresa me decía que sí, que dolía. Fueron pocas contracciones así, creo, poco tiempo (media hora). En algún momento vomité todo el zumo de mango y la cosa se puso en marcha del todo. Mientras, María y Helena estaban preparando otras cosas para después, y Helena le dijo a Pablo bajito "¿dónde está la cuña?". Pablo puso cara de no saber, pero mi amigdala se enteró y contesté yo (mientras pensaba "mierda, ¿por qué soy así y no me evado?"). "Está en el baño pequeño en una bolsa de basura". Helena dijo algo, no recuerdo, pero como que qué fuerte que estuviera yo a eso en ese momento. Teresa me estaba diciendo que si tenía ganas de empujar que lo hiciera... y yo: ¿qué? ¿ya? ¿ya estoy? y me dijo que me podía hacer un tacto a ver. Estaba de 10cm y no había roto la bolsa. Me preguntaba dónde quería estar y dije "aquí no" (en el sofá), "aquí no puedo". Me ofrecieron entrar a la piscina pero la veía lejísimos (3m) y además no me apetecía mucho, así que pedí la silla de partos y me coloqué en ella. Asomaba un poco la bolsa con agua dentro, parecía un globo de agua y la toqué, dije "esto no puede ser la cabeza", creo. Me explicaron que era la bolsa, mientras yo pedía un cojín, "que se va a caer al suelo y está muy alto" (dije, o pensé). Teresa dijo: "no vas a romper la bolsa, va a salir con bolsa". Me emocioné mucho, había soñado con algo así... Al principio no sentía ganas de empujar. La curiosidad me llevó la mano a la bolsa otra vez, el globo de agua, tenso y resbaloso, y toqué la apertura de lado a lado. Toda convencida dije "no va a caber por aquí", pero Helena me aseguró que sí, que cabría.

En algún momento empecé a empujar, Pablo detrás de mí, mi espalda en su pecho. Sus brazos rodeándome, y yo me arqueaba a los lados ya hacia atrás y gruñía. Helena y Teresa delante, mirando a Lara (su bolsa aún) y a mí alternativamente. No recuerdo qué decían, fue todo muy rápido, creo que los empujones fueron muy seguidos y dije o pensé "Lara ayúdame, que tú esto te lo sabes mejor que yo". Empezó a salir Lara y terminó de salir. Fue muy rápido. Pablo lloraba de emoción y yo también, decía cosas pero no me acuerdo. Helena recibió el paquetito con Lara dentro, lo apoyó en el cojín y lo abrió. Parecía ocupar mucho menos la bolsa cerrada que la niña preciosa y pringosa que salió de dentro. Ahí sí que me puse yo a llorar en serio, jeje. La cogí, resbalaba, no sabía bien cómo cogerla pero me apañé. Estaba dormida. Noté otra contracción y salió la placenta. Me pareció gigante, luego resultó que es porque tiene muchos coágulos de sangre alrededor, que en realidad es más pequeña. Perdí bastante sangre y enseguida me colocaron en el sofá para curarme. Yo pedía mi cama, pero no podía ser, estaba muy lejos.

No sé si antes o después de la placenta, pero antes de ir al sofá, Lara fue despacito abriendo sus ojitos. Primero sólo una rajita, y poco a poco más. Luego en el sofá estuvimos los 3 mirándonos largo y tendido. Creo que no hubo breast crawl, Lara estaba a la altura del pecho. No recuerdo cuando fue su primer intento de mamar.

Hicimos fotos con Helena y Teresa (super movidas, jajaja...) y estuvimos muuucho rato en el sofá. En algún momento pedí otra vez ir a mi cama y por el camino me desmayé un poco. Menudo susto, María nos cogió a Lara y a mí al vuelo, cada una con un brazo y yo creo que soñé y todo (en sólo 10 segundos). Helena me pinchó oxitocina en el culo, y me arrastraron hasta mi cama. Prohibido levantarte hasta nueva orden. Estás muy débil. Creo que Teresa ya se había ido; María nos calentó unas lentejas y comimos. Me supieron a gloria... mmmmmhhhh...!!!