



IN DE SCHIJNWERPER

Jeanette Zanting-de Lange: 'Bevallen doe je niet met je hoofd, maar met je gevoel'

Jeanette Zanting-de Lange (47) woont met haar man Victor (47) en zoons Martijn (14) en Emiel (12) op Burg. Versteegenstraat 73. Volgende maand is ze 25 jaar verloskundige.

Wat is je beroep?

Ik ben verloskundige en ook haptotherapeute. Dat laatste doe ik alleen in combinatie met een zwangere en haar partner. Ik leer ze dichterbij hun gevoel te komen, zodat ze al tijdens de zwangerschap een band op kunnen bouwen met het kindje. Ga niet nadenken wat er zou moeten gebeuren. Bevalen doe je namelijk niet met je hoofd, maar met je lichaam en op gevoel. Ik leer de vrouw in haar kracht te zetten en geef haar man daar handvatten voor. Zodat ze mij tijdens de bevalling éigenlijk niet nodig hebben. Een vroedvrouw is er om te kijken of het goed gaat met het kind en hoe het proces vordert. Hoe meer je er als vroedvrouw al tijdens de zwangerschap in stopt, hoe zelfverzekerder zij die bevalling aangaat. Vroeger was een vrouw bang om dood te gaan, tegenwoordig is ze bang voor pijn en of ze het wel aankan. Als je ze weer terugbrengt in hun 'voelen' dan zeggen ze: mijn kind komt eraan, ik mag het helpen geboren worden. Laatst belde een vrouw die minder leven in haar buik voelde mij in paniek op. Ik ben naar haar toe gegaan, ben contact met haar gaan maken, haar gaan wiegen, waardoor dat 'huis van haar kind' ontspande. Het kindje kwam weer heerlijk in beweging. Gynaecologen sturen vrouwen met minder leven soms naar mij door. Die groep wordt groter. Het alternatief is dat ze anders elke dag een hartfilmpje moeten laten maken.

Werk je voor jezelf of binnen een praktijk?

Ik werk als verloskundige parttime bij Verloskundigenpraktijk Assendelft e.o. (ook Westzaan) en daarnaast zie ik ook mensen voor haptonomische begeleiding hier aan huis en huur ik daarvoor een ruimte bij Fysiotherapie Westzaan.

Hoe ben je op die combinatie gekomen?

In 1993 studeerde ik af als verloskundige. Ik kende iemand die haptonomisch was onderlegd. Na de opleiding ben ik meteen knoerthard gaan werken, want er was echt een tekort aan vroedvrouwen. Ik was toen 22. Ik kwam als waarneemster in de Achterhoek terecht en heb daar na een tijdje een eigen praktijk overgenomen. Ik ben toen ook meteen de post hbo-opleiding haptonomie gaan doen.

Waarom naar de Achterhoek?

Ik kom uit Zaandam en net afgestudeerd was ik echt nog een huppeltje. Ik wilde even weg uit het vertrouwde wereldje van de Zaanstreek. Vijf

jaar later ik weer terug om in Amsterdam te gaan werken.

Ben je een voorstander van thuis bevallen of juist in het ziekenhuis?

Mensen mogen kiezen, dus beval vooral op de plek waar jij het meest op je gemak bent. Ik doe veel thuisbevallingen. Als er complicaties zijn ben je ook zo in het ziekenhuis. Ambulances, de brandweer met hun hoogwerkers, ze denken met je mee en rijden op tijd. Ook de kraamzorg doet heel goed werk. Er is tegenwoordig veel minder hiërarchie. Dat geldt ook in relatie met de gynaecologen.

Bevallen vrouwen anders dan vijftwintig jaar geleden?

O zeker. Net als het verschil tussen de Achterhoek en hier. Een miskraam begeleiden ging daar veel natuurlijker. Het is hier toch meer met het hoofd. 'O, gaat het fout? Dat moet ik niet, hoor. Haal maar meteen weg.' Ach, denk ik dan, geef de natuur een kans om het kindje spontaan geboren te laten worden. Dat regelt je lichaam zelf. Ik ga graag af op intuïtie. Dat een vrouw zegt: ik voel dat er iets mis

'Ik ga graag af op intuïtie'

is. Van de week deed ik een bevalling in het ziekenhuis toen er een vrouw in paniek en met een ademtekort opbelde dat ik meteen moest komen. Ik kon niet weg en had meteen door dat ze aan het hyperventileren was. Ik zeg: 'Waar ben je?' Zij zegt: 'Ik zit op de grond.' 'Heel verstandig,' zeg ik, 'want bij hyperventileren is de volgende stap flauwvallen en dan gaat jouw lichaam dat zelf weer oplossen. Komt helemaal goed.' Ik heb door de telefoon wat oefeningen met haar gedaan en even later zat ze weer heel ontspannen op de bank.

Zijn wij vervreemd van de natuur?

We zitten in een denkmaatschappij. Er wordt ook veel van ons verwacht. Je moet dingen goed doen en presteren. En mobieltjes, hè. Ze zitten tijdens de borstvoeding te appen. Het mooiste moment is een kind aan de borst, ga even genieten samen. Wees in verbinding met je kindje. En niet met je social network. Dat merkt een kind ook.

Wanneer heb je Victor leren kennen?

In 2000, tijdens een wandelvakantie in Nepal. Hij kwam van Maartensdijk. Ik vond hem meteen al heel leuk. Dus als ik wilde dat hij bleef, moest ik wel minder gaan werken. Ik was toen soms wegens slaaptkort niet te genieten. Hij kon daar wel door-



heen prikken. Twee jaar later zijn we getrouwd. Toen we daarna twee kinderen kregen voelde ik dat ik nog minder moest gaan werken. Victor werkte toen als beleggingsanalist; nu is hij riskmanager. Het gebeurt vaak dat als hij thuiskomt ik nog weg moet. De zwangere haptonomie stellen zie ik vaak 's avonds. Die komen overal vandaan. Voor de verloskundigenpraktijk werk ik op maandag en donderdag 24 uur achter elkaar voor de bevallingen, visites en spoedjes. Het spreekuur doe ik op andere dagen, ook hier bij Huisartsenpraktijk Westzaan.

Wat zijn je hobby's?

Ik voetbal bij ZCFC, waar we dit jaar met ons 'ouwe cluppie' van 20 jaar geleden weer van start zijn gegaan. Ik loop een keer in de twee weken een rondje van 40 minuten hard. En op maandagavond ga ik hier in De Kwaker naar de yoga. Met de kinderen fietste ik altijd twee keer per dag naar De Rank, waar ik ook overblijfmoeder was. Ik doe graag leuke dingen met ze. Van de week heb ik met Emiel in een tentje in de tuin geslapen. Nu doe je dat nog. Ik ga graag mee naar zijn celloles en naar de voetbalwedstrijden van de jongens. Het is een druk bestaan en ik moet daar echt wat aan doen. Het probleem bij mij is dat ik het allemaal zo leuk vind. Vandaar ook dat ik nu een opleiding Rebalancing volg. Ik ben na tien jaar gestopt als voorzitter van de kinderkerk. Ik ben nog wel juf.

Wat vind jij belangrijk in het leven?

Dat je je eigen waarheid nastreeft. Ik weet het allemaal zo goed, maar ik vind ook dat ik dat meer moet doen. Mijn gezin komt wel eens op een tweede plan. Dan leef ik zelf ook niet altijd dicht bij mijn gevoel. Ik stoor mij weleens aan het feit dat zij alle drie maar naar schermen zitten te staren. Dan is het voor mij wel eens moeilijk om 'gezellig' naast hen op de bank te gaan zitten. Liefde en harmonie vind ik heel belangrijk, maar het lukt me niet altijd. Ik maak lijstjes met wat ik nog moet doen. Dan schrijft Victor daar wel eens bij: Victor een kus geven. En dan denk ik: je hebt gelijk.

Marijke van der Pol