

Dr. Laura Lazzari Vosti
Contrada Bissà 18
CH-6512 Giubiasco

Tel.: +41 (0)78 740 75 76
E-mail: laura.hypnobirthing@gmail.com

Dr. Laura Lazzari Vosti

Ph.D., M.A., M.St., CHt, HBCE, SBD® Doula, BTR®, KidsMatters® &
HypnoMenopause® Practitioner, and Certified Life Coach

Ricerca – Formazione - Consulenza

MOTHERS MATTER

HypnoBirthing® Switzerland

Website: <https://laurahypnobirthing.wixsite.com/website>

Presentazione

Congratulazioni per la vostra gravidanza!

Sono una studiosa nell'ambito interdisciplinare dei Motherhood Studies (Studi sulla maternità) e delle Medical Humanities. Lavoro come collaboratrice scientifica presso la Fondazione Sasso Corbaro per le Medical Humanities (USI/EOC), insegno e svolgo attività di ricerca alla Georgetown University, negli Stati Uniti, e sono stata co-presidente dell'Associazione Nascere Bene Ticino, di cui sono membra.

Ho conseguito Master e Dottorato all'Università di Losanna, un Master of Studies all'Università di Oxford (UK) e un Master of Arts alla SUPSI. Nel corso della mia carriera ho insegnato e svolto attività di ricerca per diversi atenei in Svizzera, Inghilterra e Stati Uniti.

Dopo aver partorito mia figlia a Washington DC seguendo il metodo HypnoBirthing® mi sono appassionata a questa tecnica e filosofia e ho sentito il desiderio di insegnarla ad altre coppie. Per questa ragione ho seguito una formazione negli Stati Uniti per diventare consulente alla fertilità e per insegnare corsi preparatori al parto e al periodo post-parto. Questi metodi combinano tecniche di respirazione, affermazioni positive e rilassamento per prepararsi a gravidanza, parto e post-parto in maniera calma e serena, tenendo sotto controllo paura, ansia, tensione e dolore. Sempre negli Stati Uniti, ho seguito una formazione per diventare ipnoterapeuta clinica e accompagnatrice al parto (SBD® doula). Sono formata anche per assistere le coppie che si trovano ad affrontare un aborto spontaneo o lutto perinatale. Successivamente, ho seguito una specializzazione per offrire assistenza a famiglie e operatori sanitari in caso di trauma da parto, formandomi come terapeuta del trauma da parto (Birth Trauma Resolution®). Sono anche una life coach certificata e ho seguito corsi di aggiornamento specifici per assistere bambini (KidsMatters®) e donne in menopausa (HypnoMenopause®).

La tecnica di preparazione al parto HypnoBirthing®, molto conosciuta all'estero, è ancora poco nota in Ticino, nonostante se ne sia parlato di recente in occasione delle

gravidezze di alcuni personaggi pubblici, fra cui Kate Middleton, Alanis Morissette e Jessica Alba.

Sono affiliata all'HypnoBirthing® Institute e insegno corsi individuali e di gruppo in italiano, inglese e francese. Sono l'unica formatrice autorizzata a insegnare i metodi originali HypnoBirthing® e HypnoMothering® nella Svizzera italiana.

I corsi si tengono a piccoli gruppi o in modalità privata. Dal mese di marzo 2020 le sessioni sono offerte anche online. Questa modalità ha riscosso molto successo e presenta numerosi vantaggi poiché permette di assistere le coppie in tutta sicurezza, anche a distanza, aiutandole a gestire meglio lo stress e le incertezze.

Collaboro con medici, levatrici, doule e altri operatori della nascita attivi in Svizzera e negli Stati Uniti, e ho assistito coppie che hanno partorito in ospedali pubblici, cliniche private, case nascita e a domicilio nel Canton Ticino, Aarau, Zurigo e a Washington DC.¹ Il metodo HypnoBirthing® si adatta a ogni tipo di parto, naturale o medicalizzato, e a ogni coppia interessata ad affrontare gravidanza, nascita e post-parto con maggiore calma e consapevolezza.

Oltre alle attività di ricerca, continuo a perfezionarmi per ampliare le mie conoscenze e assistere meglio le famiglie che seguono.

Diverse casse malati rimborsano le mie offerte nell'ambito delle prestazioni complementari. Per ottenere informazioni su possibili rimborsi, consiglio di rivolgervi direttamente la vostra cassa malati.

Breve introduzione ai corsi preparatori al parto HypnoBirthing®

I corsi preparatori al parto sono suddivisi in 5 lezioni di 2.5-3 ore l'una (per un totale di 12.5-15 ore di lezione) e possono essere iniziati a partire dalla ventesima settimana di gravidanza, ma non è mai troppo presto o troppo tardi per cominciare una preparazione di questo tipo. I papà o i/le compagni/e del parto hanno un ruolo fondamentale nella preparazione al parto e sono invitati a partecipare al corso insieme alla mamma.

Aspetti trattati nei corsi parto:

- Fisiologia del parto.
- Informazioni pratiche basate sulle ultime evidenze scientifiche.
- Come affrontare il parto in maniera più sicura, facile e rapida.

¹ Ho assistito coppie che hanno partorito a domicilio, Casa Nascita (Iedecilune, Lugano-Besso), Ospedale Civico (Lugano), Clinica Sant'Anna (Sorengo), Ospedale San Giovanni (Bellinzona), Ospedale La Carità (Locarno), Clinica Santa Chiara (Locarno), Ospedale Beata Vergine (Mendrisio), Kantonsspital (Aarau), Hirslanden Klinik (Aarau), Geburtshaus Zollikerberg (ZH), MedStar Georgetown University Hospital (Washington DC, USA) e Sibley Memorial Hospital (Washington DC, USA).

- Sfatare il mito per cui il dolore è necessario al parto.
- Tecniche di rilassamento che aiutano a eliminare il circolo Paura-Tensione-Dolore.
- Che il corpo della mamma è progettato naturalmente per concepire, nutrire e partorire il/la suo/a bambino/a in maniera facile e confortevole.
- Come rilassare profondamente il corpo, l'unico metodo sicuro per velocizzare il travaglio in modo naturale.
- Tecniche naturali per indurre il parto.
- Come creare un ambiente calmo, sereno e gioioso per la nascita.
- Tecniche respiratorie che permettono di far nascere il/la proprio/a bambino/a delicatamente, evitando spinte attive e violente.
- Consigli sulla postura da adottare, sull'alimentazione e gli esercizi fisici per prepararsi dolcemente al parto.
- Consigli per comunicare in modo efficace i propri desideri al personale medico.
- Ascoltare i propri istinti per far nascere i/la proprio/a bambino/a in maniera naturale.
- Introduzione all'allattamento e consigli per il quarto trimestre.

Il corso include:

- Materiali audio per la propria pratica di rilassamento quotidiana.
- Dispense dettagliate per il corso, con informazioni aggiornate sulle offerte e sulle risorse disponibili.
- Assistenza nella preparazione delle preferenze del parto.
- Supporto telefonico, via e-mail, sms e sul gruppo privato Facebook fino al momento del parto.

Breve introduzione al corso post-parto HypnoMothering®

Il corso post-parto è offerto in una sessione di 2.5-3 ore e include:

- Tecniche di rilassamento rapido.
- Tecniche di auto-ipnosi che consentono di ritrovare emozioni positive anche nei giorni difficili.
- Tecniche di distorsione del tempo per dormire e riposarsi profondamente anche quando si hanno solo alcuni minuti a disposizione.
- Consigli per connettersi con più facilità con il/la proprio/a bambino/a e con i propri istinti naturali.
- Strategie per gestire al meglio le proprie giornate e ottenere l'aiuto e l'assistenza di cui si necessita.
- RegISTRAZIONI in formato mp3 per la pratica di rilassamento.
- Dispense per il corso e informazioni pratiche.
- Supporto telefonico, via e-mail, sms e sul gruppo privato Facebook fino a otto settimane post-parto (o fino a otto settimane dopo la conclusione del corso, se iniziato più tardi).

Sul mio sito trovate maggiori informazioni sulla mia esperienza e su tutte le consulenze, corsi e sedute proposti.

Le testimonianze delle mie clienti si trovano qui:
<https://laurahypnobirthing.wixsite.com/website>.

Per maggiori informazioni e per iscrizioni potete contattarmi tramite il modulo di contatto disponibile sul mio sito, via e-mail (laura.hypnobirthing@gmail.com) o per telefono (078 740 75 76).

Dr. Laura Lazzari Vosti, PhD, MA, MSt, CHt, HBCE, SBD® Doula, BTR®, KidsMatters® & HypnoMenopause® Practitioner, and Certified Life Coach

MOTHERS MATTER - HypnoBirthing® Switzerland

Research - Education - Counseling
Ricerca - Formazione - Consulenza

Ricercatrice in Studi sulla maternità e Medical Humanities

Ipnoterapeuta certificata
Consulente per la fertilità HypnoBirthing®
Educatrice perinatale HypnoBirthing®
Educatrice post-parto HypnoMothering®
SBD® Doula (parto, post-parto e lutto perinatale)
Terapeuta Birth Trauma Resolution®
Terapeuta KidsMatters®
Terapeuta HypnoMenopause®
Life Coach Certificata

Website: [Mothers Matters - HypnoBirthing Switzerland](#)

@hypnobirthingswitzerland
www.instagram.com/hypnobirthingswitzerland
www.facebook.com/HypnoBirthingSwitzerland
<https://twitter.com/LauraHypnoBirth>
www.linkedin.com/in/hypnobirthingswitzerland

HypnoBirthing
The Mongan Method