



Feuchtwarmer Bauchwickel mit Kamille oder Schafgarbe

Sie benötigen:

- Kamillen- oder Schafgarbentee
- 1 Leinen- oder Baumwolltuch = Innentuch, Größe je nach Variante (s. u.)
- evtl. Heilwolle
- 1 Außentuch aus Wolle oder Frottee, es muss rund um den Leib reichen und das Innentuch um 2 - 3 cm überragen

Variante 1: Teilwickel (Kompressen)

Das Innentuch wird 1 - 2 x längs gefaltet und auf den Bauch gelegt, das Außentuch wird rundum gewickelt.

Variante 2: Zirkulärer Bauchwickel

Hier ist das Innentuch so lang, dass es 1 ½ mal um den Leib reicht, einfach oder doppelt gelegt.

Durchführung:

2 Teelöffel Kamillen- oder Schafgarbentee (ab 3 Monaten) auf 0,5 Liter Wasser geben und 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

Das Außentuch in Bauchhöhe auf das Bett legen. Das Innentuch bei **zirkulärem Wickeln** von beiden Seiten aufrollen, weil es sich so leichter auswringen lässt; das gerollte Tuch **oder** die Kompressen mit dem Tee übergießen und **ganz fest** auswringen!!!

Das Innentuch auf das Außentuch legen. Der Säugling wird darauf gelegt. Dann das Innentuch glatt anlegen (beim Teilwickel wird das feuchte Innentuch auf den Bauch gelegt). Eventuell Heilwolle draufgeben und mit dem Wolltuch gut umwickeln.

Anwendungsdauer:

15 - max. 30 Minuten, so lange der Wickel warm ist. 15 Minuten nachruhen.

WICHTIG:

Warme Wickel sollten gerade so warm sein, dass das Innentuch mit bloßer Hand ausgewrungen werden kann. **Seien Sie vorsichtig mit der Wärme!**

Prüfen Sie die Temperatur erst eine Minute an Ihrem Unterarm, dann an mehreren Stellen des Bauches. Zügig arbeiten, um keine Wärme zu verlieren.