



Warmer Bauchwickel mit Kümmel- oder Melissenöl

Sie benötigen:

- Kümmelöl (2 %) oder Melissenöl (10 %), erhältlich in der Apotheke
- 1 dünnes Baumwolltuch
- Watte
- 1 dünnes Baumwolltuch zum Einschlagen
- 1 breiten Wollschal

Durchführung:

Das dünne Baumwolltuch auf Bauchgröße zusammenfalten und das Kümmel- oder Melissenöl tropfenweise darauf verteilen. Die Watte auseinander ziehen, so dass sie etwas größer als die Ölkompresse ist und in das zweite Baumwolltuch verpacken (unverpackt fusselt sie).

Die eingepackte Watte vorwärmen (z. B. auf der Heizung). Nun die Ölkompresse auf den Bauch des Säuglings legen, schnell die Watte darüber und dann den Schal umwickeln.

Anwendungsdauer:

Ca. 1 Stunde lang nach einer Mahlzeit