

## Consultatiebureau Widar, voor zuigelingen en peuters



### **Kamille Buikkompres bij darmkrampen, obstipatie of diarree.**

De plant Kamille doorwarmt de mens en bevordert de ontspanning. Het werkt in op het gehele warmteorganisme zodat het de bovenpool koel en de onderpool warm houdt. Een kamille buikkompres werkt tegen darmkrampjes en lucht in de darmen, maar ook bij obstipatie. Verder werkt het bij onrust en moeilijk in slaap kunnen komen. Ook kouwelijke kinderen hebben er baat bij.

### **Kamilleolie buikkompres bij zuigelingen en kleine kinderen.**

Giet ongeveer twee theelepels kamilleolie ('t Blauwe Huys) over een dubbelgevouwen katoenen doekje (scheurlinnen) zo groot als de onderbuik van je kindje is. Schuif dit lapje vervolgens in een plastic zakje en verwarm het tussen twee warmwaterkruiken. Haal het warme kompres uit het zakje en leg het op de onderbuik van je kind. Dek dit direct toe met een katoenen of flanellen lap. Doe daaroverheen een wollen omslagdoek of een speciale omslagwikkel en fixeer dit met tape of veiligheidsspelden. Als een kind nog een luier draagt, deze daarna omdoen. Het kind mag slapen met het kompres om.

Zorg altijd dat de voetjes warm zijn en leg eventueel een warm kruikje of een kersenpittenzakje bij de voeten.

*NB: Bij koorts of plotseling optredende buikpijn niet gebruiken!  
Leg ook nooit een warme kruik op een oliekompres omdat de olie dan kan inbranden op de huid. Dit in tegenstelling tot een kamille buikwikkel wat bereid is met kamillethee i.p.v. olie.*

Succes met deze thuisbehandeling!

**Sylvia Stroink, antroposofisch jeugdverpleegkundige**