

Quarkwickel

Informationsblatt für Eltern

Anwendungsmöglichkeiten

- beim Milcheinschuss
- als ergänzende Therapie bei Brustentzündung nach dem Stillen oder Pumpen

Anwendung

- 2 Mal täglich

Wirkung

- Wirkt abschwellend, entzündungshemmend und kühlt

Material

- 250 gr. Magerquark
- Haushaltspapier

Vorgehen

- Zwei Blatt Haushaltspapier, in der Mitte ein Loch ausschneiden (damit Brustwarze frei bleibt)
- Erste Lage Haushaltspapier ausbreiten
- Magerquark ca. 5 mm dick auf das Haushaltspapier streichen (10 x 20 cm)
- Zweite Lage Haushaltspapier darüber
- Brustwarze mit Stilleinlage oder Baumwolltüchlein abdecken
- Wickel auf die Brust legen
- ca. 20 Minuten einwirken lassen

Danach lässt sich der erwärmte, bröcklige Quark mitsamt dem Haushaltspapier leicht kompostieren oder im Kehrriech entsorgen.