

Vroedvrouwenpraktijk De Bron



Waterstraat 6B, 9040 Sint-Amandsberg

Langestraat 121, 9050 Ledeberg

Telefoon: 0498/54.52.92

E-mail: info@praktijkdebron.be

Website: www.praktijkdebron.be

Recept Gembercompres

- 1 liter water laten koken en pot van het vuur nemen.
 - 2-3 schijfjes verse gember (ter grootte van een 2 euro muntstuk) in gooien.
 - Laten trekken gedurende 15 minuten met het deksel op de pot (zoals je thee maakt) en de gember verwijderen.
 - Afkooksel in een pamper gieten en zo warm mogelijk op de borst leggen (de plastic laag van de pamper zorgt ervoor dat de warmte beter bewaard blijft).
- Of: Kompressen in dit aftreksel dompelen, beetje uitwringen en zo warm mogelijk op de borst aanbrengen. Als kompres kan je een washandje, handdoekje, tetradoek of flanellen doekje gebruiken. Opdat het kompres niet zou afkoelen terwijl het op de borst ligt, kan je er een plastic zak en daarboven een sponshanddoek opleggen. Eens het kompres een beetje afgekoeld is, vervang je het door een warm.
- ! Let op dat je je niet verbrandt!
- De kompressen gedurende 20 min. op de borsten leggen.

Het aftreksel kan je drie dagen gebruiken als het koel bewaard wordt.

Je kan deze kompressen gebruiken als je borsten pijnlijk aanvoelen door harde plekken en/of rode vlekken (bij borststuwing, verstopte melkkanaaltjes en borstontsteking).

Gember werkt vaatverwijdend en zorgt er dus voor dat de melk gemakkelijker vrij komt. Gember werkt ook ontstekingswerend.