

Waterpokken



Wat is het?

Waterpokken wordt veroorzaakt door een virus. De tijd tussen besmetting en de eerste klachten is meestal 13-18 dagen. Na het doormaken van waterpokken blijft het virus in het lichaam achter, zonder actief te zijn. Als het virus later in het leven weer actief wordt (reactivatie), kan het gordelroos veroorzaken.

Waterpokken start meestal met lichte koorts en hangerigheid bij kinderen. Na 1 of 2 dagen komen er kleine rode bultjes op de huid. De bultjes beginnen op het hoofd of de romp. Op die bultjes ontstaan blaasjes die veel jeuk veroorzaken. Na een paar dagen drogen ze op en worden het korstjes. De ziekteverschijnselen duren ongeveer 10 dagen.

Soms kan waterpokken ernstige complicaties geven (bijv. hersenontsteking). Waterpokken is heel besmettelijk, al vanaf 2 dagen voor het optreden van huiduitslag. De besmettelijkheid blijft totdat alle blaasjes een korstje hebben. Dat is meestal maximaal 7 dagen na het ontstaan van de blaasjes.

Het virus zit in de keel en neus van iemand die waterpokken heeft. Door hoesten, niezen en praten komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Iemand kan besmet worden door het inademen van deze druppeltjes. Of door direct contact met vocht uit de waterpokkenblaasjes. Besmetting is moeilijk te voorkomen. Dit komt, omdat iemand met waterpokken al besmettelijk is voordat de ziekteverschijnselen optreden.

Bron: [Waterpokken | RIVM](#)

Wat zegt het RIVM?

- Er is een vaccinatie tegen waterpokken. Deze zit niet in het Rijksvaccinatieprogramma, maar is wel te krijgen op eigen kosten. Neem hiervoor contact op met de huisarts, GGD(Gemeentelijke Gezondheidsdienst) of (reizigers)vaccinatiecentrum.
- De meeste mensen krijgen waterpokken als kind. Meer dan 95% van de kinderen die in Nederland opgroeien kinderen heeft op de leeftijd van 6 jaar waterpokken gehad.
- Een zwangere vrouw die geen waterpokken heeft doorgemaakt loopt het risico op een infectie, en heeft een verhoogd risico op complicaties zoals een pneumonie. Bij het doormaken van waterpokken in de eerste helft van de zwangerschap, vooral in de periode van 13 tot 20 weken, is er een kleine kans op het ontstaan van aangeboren afwijkingen bij de baby. Bel bij twijfel altijd de huisarts om te overleggen.

Wat zijn de regels bij Donkey?

- Voelt je kind zich goed? Dan kan hij gewoon naar Donkey komen. Waterpokken is al besmettelijk voordat iemand klachten krijgt. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden.
- Heeft het kind koorts? Dan blijft het kind thuis van Donkey.
- Heeft je kind waterpokken? Vertel het dan aan de pedagogisch medewerkers. Zij kunnen in overleg met de GGD(Gemeentelijke Gezondheidsdienst) Gemeentelijke Gezondheidsdienst andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van waterpokken bij hun kind. Ook kunnen zij eventueel zwangere medewerkers informeren.
- Zinkzalf helpt tegen de jeuk. In overleg kunnen de pedagogisch medewerkers bij jeuk met zinkzalf smeren op de vlekjes. Wondjes mogen niet worden ingesmeerd.

Wat kan er thuis worden gedaan?

- Het is moeilijk om waterpokken te voorkomen. Iemand is al besmettelijk voordat hij klachten heeft. Wat kun je wel doen?
Bij hoesten of niezen:
- Gebruik een papieren zakdoek. Heb je geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van je elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar één keer en gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Was hierna je handen.
- Het is niet nodig om bij iedereen die hoest of niest uit de buurt te blijven. Houd pasgeboren baby's wel uit de buurt van hoestende en niezende mensen.
- Leer kinderen ook netjes te hoesten en te niezen.
- Behandeling door een arts is meestal niet nodig. De ziekte geneest zonder medicijnen. Er zijn middeltjes die de jeuk minder kunnen maken. Verder is het belangrijk om niet aan de blaasjes te krabben. Aan blaasjes krabben kan zorgen voor ontstoken wondjes. Houd daarom de nagels kort.