

## Waterpokken, Varicella

### Wat zijn waterpokken?

Bijna iedereen krijgt als kind waterpokken, meestal in de winter of de vroege lente. Eerst wordt het kind verkouden. Vervolgens ontstaan over het hele lichaam vlekjes en blaasjes, vaak ook in de mond, in het haar en op de oogleden. De uitslag jeukt en kan gepaard gaan met lichte koorts. De blaasjes verdrogen tot korstjes. De korstjes zijn na tien dagen verdwenen.



### Hoe ontstaat het?

Waterpokken worden door een virus veroorzaakt. Het virus wordt bij hoesten en praten via druppeltjes in de lucht overgedragen. Ook door contact met het vocht uit de blaasjes kan het virus worden overgedragen. Daarna duurt het twee tot drie weken voordat de vlekjes ontstaan. De ziekte is heel besmettelijk, vanaf één dag voordat de vlekjes zichtbaar worden totdat de blaasjes zijn ingedroogd. Dit duurt ongeveer tien dagen.

### Adviezen

Houd de nagels schoon en kort en zorg dat uw kind zich niet krabt. Door krabben wordt de jeuk erger en kunnen infecties en littekens ontstaan. Uw kind mag gewoon in bad of onder de douche. Bij pijnlijke blaasjes in de mond kan een waterijsje of koude drank de pijn tijdelijk verzachten. Het kind kan wat hongerig zijn, maar is meestal niet erg ziek. Als uw kind zich goed voelt, mag het naar school of naar het kinderdagverblijf. Kinderen hebben elkaar immers vaak al besmet voordat de ziekte zichtbaar is. Andere ouders of personeel maken soms wel bezwaar.

Probeer te voorkomen dat vrouwen in de eerste drie maanden van de zwangerschap (die nog geen waterpokken hebben gehad) worden besmet. Waterpokken kan het ongeboren kind beschadigen als de moeder het tijdens de zwangerschap heeft. Gelukkig hebben bijna alle volwassenen in Nederland de waterpokken als kind al gehad. Dat geldt dus ook voor de aanstaande moeders. Baby's en mensen met een ernstig verminderde weerstand kunnen extra ziek worden van waterpokken.

## **Medicijnen**

Er zijn geen medicijnen die helpen tegen waterpokken. Ook geen medicijnen waar het sneller van overgaat. Wel kunt u een koelende vloeistof (lotio alba) op de vlekjes aanbrengen. Daardoor vermindert de jeuk en drogen de blaasjes sneller in. Lotio alba kunt u kopen bij uw drogist of apotheek.

## **Hoe gaat het verder?**

Meestal is uw kind binnen tien dagen genezen. Daarna is het tegen de ziekte beschermd. Een tweede keer waterpokken krijgen is zeer zeldzaam. Het virus kan wel in het lichaam achterblijven en jaren later plaatselijk een huiduitslag veroorzaken. Dit noemt men gordelroos (herpes zoster).

## **Wanneer contact opnemen?**

Neem contact op als u de indruk heeft dat uw kind ernstig ziek is.