

Ziek zijn en kinderziektes



Ziek zijn en beter worden hoort bij het opgroeien. Of uw kind een verkoudheid heeft of één van de bekende kinderziekten; het vraagt in zo'n periode extra aandacht en verzorging. Deze folder geeft informatie en tips over ziekte bij kinderen en medicijngebruik. Vaak kunt u met gewone middelen de klachten al verminderen. Bedenk daarbij dat het lichaam tijd nodig heeft om afweerstoffen te maken en de ziekte te verwerken. Omdat u zelf uw kind het beste kent, kunt u goed beoordelen wanneer u hulp van een (huis-)arts of jeugdverpleegkundige wilt invoeren. Soms wijzen de verschijnselen op een kinderziekte. Ook hierover vindt u in deze folder informatie.

Anders dan anders

Een ziek kind gedraagt zich anders dan anders. Druktemakers kunnen ineens stiller worden, rustige kinderen juist druk. Een ziek kind is vaak hangerig, huilerig en wil vaak niet eten. Sommige kinderen willen naar bed en andere hebben graag meer aandacht van de ouder.

Koorts, diarree, overgeven en hoesten zijn verschijnselen van vele ziekten, onschuldige en ernstige. Een tijdelijk terugval in gedrag kan ook een teken zijn dat een kind zich niet lekker voelt: niet zelf willen eten, veters niet meer kunnen strikken etc. Dit komt weer goed als het kind weer beter is. Overigens is het soms zo dat kinderen nog wel een tijdje hangerig blijven of weinig eetlust hebben, terwijl de ziekte weer voorbij is.

Koorts

Koorts ontstaat doordat het lichaam ziektes tegengaat. Door een hogere lichaamstemperatuur gaan virussen en bacteriën eerder dood. De normale temperatuur is 36,5 tot 37,5 graden. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38 graden. Als uw kind koorts heeft, kleedt hem/ haar dan luchtig aan, bij rillen warmer aankleden. Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Als het slikken pijn doet, kunt u het beste een koude drank of een ijslolly geven. Als uw kind pijn aangeeft of erg ziek is, kunt u een paracetamol zetpil geven.

Neem contact op met uw huisarts als:

- Uw kind nog geen maand oud is en boven de 38 graden koorts heeft;
- Uw kind tussen 1 en 3 maanden oud is en meer dan 38,5 graden koorts heeft;
- Ouder is dan 3 maanden en de koorts 2 of 3 dagen boven de 38 graden zit;
- Een suffe indruk maakt;
- Zieker wordt, gaat overgeven, diarree krijgt of slecht gaat drinken;
- Kreunt of ontroostbaar huilt;
- Steeds snel ademt of benauwd is.

Bij hoge koorts kan uw kind een koortsstuip krijgen. Uw kind begint dan ineens met armen en benen te trekken. Dit kan een paar minuten duren. Soms houdt uw kind even op met ademen. Daarna is uw kind vaak een beetje suf. Dat is een koortsstuip. Het ziet er vervelend uit, maar is niet schadelijk voor het kindje. Het heeft meestal niets met epilepsie te maken.

Als uw kindje een koortsstuip heeft:

- blijf rustig
- leg uw kind op zijn zij of op zijn buik
- zorg ervoor dat hij niet kan vallen en dan hij zich niet stoot of bezeert
- bel daarna de huisarts

Neusverkoudheid/ hoesten

Een verkoudheid gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. Een verstopte neus kunt u druppelen met neusdruppels. Ook is er speciale spray voor kinderen te koop. Wees voorzichtig met neusspray vanwege mogelijke beschadiging van het neusslijmvlies. Lees altijd goed de toepassingsmogelijkheden en houdt u zich aan de maximale toedieningsperiode. Let ook op de houdbaarheid na opening. Laat uw kind een snotneus zo weinig mogelijk snuiten om te voorkomen dat de infectie zich uitbreidt naar de neusbijholten en de oren. De neus alleen afvegen is het beste. Soms is snuiten niet te vermijden, laat uw kind dan zachtjes snuiten en houdt daarbij steeds één neusgat dicht. Voorkom dat uw kind verblijft in ruimten waar

gerookt wordt.

Kinderen jonger dan 4 jaar kunnen heel gevoelig reageren op menthol. Ze kunnen ademhalingsmoeilijkheden krijgen. Gebruik daarom voor kinderen jonger dan 4 jaar nooit stoomdruppels, stoomcapsules of inhalatiezalf met menthol.

Hoesten is vervelend, maar toch ook nuttig. Slijm en stof in de luchtpijp worden door het hoesten naar buiten gewerkt. Geef uw kind vaker beetjes gekoelde drank, dit kan de irritatie verlichten.

Pseudokroep

Als uw kind een blafhoest heeft die geleidelijk ontstaan is, met een piepend en gierend geluid bij het inademen en wat verhoging heeft, is de kans groot dat het pseudokroep is. Pseudokroep is een virusontsteking van de bovenste luchtwegen. Het geeft zwelling van de binnenkant van het strottenhoofd, bij de stembanden. Pseudokroep ontstaat meestal aan het einde van de avond. Het komt voor bij kinderen vanaf een paar maanden tot circa 6 jaar. Meestal is pseudokroep een onschuldige aandoening. Bij een aanval van pseudokroep is het volgende van belang:

- Blijf rustig. Wanneer u als ouder paniekerig wordt, draagt u de angst over op uw kind, waardoor de benauwdheid kan toenemen. Probeer uw kind gerust te stellen en af te leiden, bijvoorbeeld met een knuffelbeest, een boek of een speeltje.
- Warme, vochtige lucht kan de hoestprikkel wat verminderen. Ga samen met uw kind 10 tot 20 minuten naast de warme stromende douche zitten met de deur van de badkamer dicht. U kunt ook een tijdje (20 tot 30 minuten) met uw kind in bad gaan zitten. De werking van stoom op pseudokroep is wetenschappelijk niet aangetoond. Maar het op deze manier samen met uw kind bezig zijn kan al veel rust geven. Merkt u dat uw kind de stoom of het bad niet prettig vindt, stop er dan mee.
- Geef uw kind iets te drinken dat de keel verzacht, bijvoorbeeld warme thee met honing of suiker. Geef geen honing aan kinderen jonger dan één jaar. In honing kunnen bacteriën zitten waar baby's ziek van kunnen worden.

Een aanval van pseudokroep gaat vanzelf over. Binnen enkele uren zijn de verschijnselen verdwenen en kan uw kind weer rustig slapen. Een aanval van pseudokroep kan één keer voorkomen, of een aantal avonden achter elkaar. Soms zijn er aanvallen met grotere tussenpozen. Neem contact op met de huisarts als

- uw kind erg benauwd is;
- de benauwdheid met de genoemde adviezen niet vermindert;
- uw kind suf wordt;
- uw kind erg onrustig is.

Overgeven

Veel zieke kinderen moeten overgeven. Dit komt omdat hun maag en darmen sneller geïrriteerd raken. Ook teveel voedsel of slecht hygiëne kan overgeven veroorzaken. Laat uw kind, na het overgeven, voldoende drinken (gekookt water, bouillon of thee). Geef de voeding liever in kleine porties en verdeel het over de dag. Hierdoor blijven de maag en darmen ‘gevuld’ en raken niet overvol, dat vermindert overgeven.

Diaree/ obstipatie

Diarree

Tot de leeftijd van 3 à 4 jaar is het normaal dat een peuter één tot drie keer per dag brijachtige of gevormde ontlasting heeft. Hierin kunnen onverteerde voedselresten aanwezig zijn, doordat kinderen op deze leeftijd slecht kauwen.

Bij diarree is de ontlasting dunner en frequenter dan normaal. Het is bij diarree van belang extra op de voeding te letten. Je kind verliest veel vocht en zouten. Om uitdroging te voorkomen is het noodzakelijk dat je kind voldoende drinkt, tenminste evenveel als normaal.

Bij spugen en heftige diarree moet altijd de huisarts gewaarschuwd worden.

Diarree kan onder andere veroorzaakt worden door een onevenwichtige voeding met te veel vruchtensap en vocht en te weinig vet en vezels. Ook infecties, nervositeit, onhygiënisch voedsel of keukengerei of het gebruik van antibiotica kan diarree veroorzaken.

Vooral appelsap bevat in vergelijking met overige vruchtensappen meer fructose dan glucose. Dit kan bij gebruik van meer dan een halve liter per dag aanleiding geven tot een slechte opname van fructose, waardoor bij peuters nogal eens diarree ontstaat. Geef niet meer dan twee tot drie bekertjes per dag, bij voorkeur aangelengd met water. Troebel appelsap geeft minder kans op diarree.

Voedingsadviezen bij diarree

In principe kan uw kind gewoon eten wanneer het dat wil. Misschien bent u geneigd de voeding vetarm te maken, maar dat is niet nodig. Het vet in de voeding zorgt er onder meer voor dat het voedsel minder snel de maag en darmen passeert en dat de ontlasting wordt gebonden. Dit betekent dat uw kind gewoon melk, margarine, kaas en dergelijke mag eten. Wees wel voorzichtig met suikers en geef niet meer melkproducten dan uw kind gewend is.

Het is verstandig prikkelende voedingsmiddelen beperkt te gebruiken of zelfs te vermijden. De volgende voedingsmiddelen kunnen prikkelend op de darmen werken:

- suiker en suikerrijke voedingsmiddelen
- ui, prei, peulvruchten, harde koolsoorten, nieuwe aardappelen
- harde schillen, pitten of grove vezels
- krenten, rozijnen, pruimen en andere zuidvruchten
- erg koude en warme dranken en gerechten
- koolzuurhoudende dranken
- ontbijtkoek
- erg zoete en zure spijzen
- hardgebakken en gefrituurde gerechten
- scherpe kruiden en specerijen
- te veel melk en melkproducten
- te veel fruit en vruchtensappen

Suiker-zoutoplossing (ORS)

Alleen bij ernstige diarree wordt ORS (een speciale suiker-zoutoplossing) geadviseerd. Breng bij gebruik van ORS altijd uw huisarts op de hoogte. Geef deze oplossing altijd apart, zodat u er zeker van bent dat uw kind alles binnenkrijgt. Daarnaast kan uw kind 'gewoon' blijven eten en drinken. De mengsels zijn te koop bij apotheek

en drogist. De gebruiksaanwijzing vindt u op de verpakking. Er zijn verschillende producten in de handel, sommige hebben een smaakje zodat kinderen deze gemakkelijker drinken.

Obstipatie

Er komen aanzienlijke variaties voor in frequentie en hardheid van de ontlasting, zonder dat er sprake hoeft te zijn van obstipatie. Kenmerkend voor obstipatie is dat de ontlasting droog, hard en moeilijk uit te scheiden is (niet te verwarren met het normale persen dat bij elke ontlasting hoort). Ook neemt de frequentie vaak af.

Factoren die van invloed zijn op het bestaan van obstipatie zijn erfelijkheid, te weinig vochtgebruik, voeding (hoeveelheid en samenstelling), darmafwijkingen, maar ook psychische en emotionele factoren, bijvoorbeeld als gevolg van verkeerde zindelijkheidsstraining. Een kind is vaak 'trots' op hetgeen het geproduceerd heeft. Als ouders dit verkeerd aanpakken en hun kind te snel zindelijk willen hebben, kan dit zich uiten in het ophouden van ontlasting.

Ook kunnen ingrijpende of spannende gebeurtenissen een rol spelen, zoals een broertje of zusje krijgen, verhuizen of naar de peuterspeelzaal gaan.

Voedingsadviezen bij obstipatie

- Voldoende drinken, minimaal een liter per dag.
- Voldoende voedingsvezels door gebruik van:
- bruin brood, volkorenbrood, volkoren biscuits
- grove graanproducten zoals boekweit, graanvlokken, grutten, haveremout, volkoren griesmeel, (kinder)muesli, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni
- peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, linzen, kikkererwten
- niet te gaar gekookte groenten, rauwkost
- vers fruit (met schil), geweekte gedroogde vruchten
- extra voedingsvezel in de vorm van prebiotica

De volgende producten hebben een mogelijk laxerende werking:

- groente- of vruchtensappen (eventueel met vruchtvlees)
- karnemelk, yoghurt (lichtzure melkproducten)
- ontbijtkoek

De volgende producten hebben een mogelijk stoppende werking:

- wit brood, geroosterd brood, beschuit, kaneelbeschuit
- kaneel
- banaan, geraspte appel, bosbessensap
- sterke thee
- chocolade, cacao
- kwark
- witte rijst

Als er geen verbetering optreedt na verloop van tijd, neem dan altijd contact op met uw consultatiebureau-arts of huisarts.

Eczeem/ berg

Bij eczeem is de huid rood, droog en schilferend. Meestal jeukt het erg. Soms ontstaan blaasjes met vocht. Op de kapotte blaasjes vormen vaak korstjes. Eczeem kan op het hele lichaam voorkomen, maar komt vooral voor in het gezicht (wangen en voorhoofd), in de ellebogen en in de knieholtes. Bij lichtere vormen van eczeem is het voldoende om de huid regelmatig in te smeren met een vette crème, zoals lanettecreme. Eczeemplekken kunt u behandelen met vaseline-lanettecreme (bij droog eczeem) of met zinkolie (bij nattend eczeem). Het is verstandig het baden te beperken. Gebruik een milde zeep, een zeepvrije wasemulsie of een pH5 zeep. Aan het badwater kun u zo nodig een vette badolie toevoegen. Kleed uw kind in katoenen kleren, omdat wol en kunststof kunnen irriteren. Als ondanks deze maatregelen het eczeem blijft jeuken en/ of de huid kapot gaat, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

Berg is een opeenhoping van talg in de talgklieren. Omdat op het hoofd veel talgklieren zitten, zie je berg vooral daar. Het is te herkennen aan witte en soms bruine korstjes of schubbige plekjes op het hoofd. Het helpt om het hoofd van uw kind zachtjes in te smeren met babyolie en dit een nacht te laten intrekken. Daarna kunt u met een kaart, een heel fijn kammetje of een washandje de schilfertjes losmaken en ze vervolgens wegspoelen met water. Herhaal dit eens per week tot de berg verdwenen is. In principe gaat het na een paar maanden vanzelf over. Als lelijke, rode plekken op het hoofd ontstaan,

duidt dat op een infectie en kunt u het beste uw huisarts bezoeken. Zelf vindt u de berg misschien een vervelend gezicht, maar uw baby heeft er geen last van. Doe uw kind met mooi weer liever geen mutsje op, want in de open lucht verdwijnen de schilfers sneller.

Rode billen/ luieruitslag

Elk kind heeft weleens rode billen. Het is geen ziekte, maar kan een bijverschijnsel zijn van een ziekte. Deze huidirritatie kunt u het beste bestrijden door zoveel mogelijk te verschonen. Smeer rood geïrriteerde billen in met zinkzalf of zinkolie. Wat ook goed helpt: uw kind een tijdje in zijn blote billen in een goed verwarmde kamer laten liggen. Wanneer er helemaal geen verbetering optreedt, zou er sprake kunnen zijn van een schimmelinfectie. Dit is te herkennen aan een felrode uitslag met schilferranden. Raadpleeg dan het consultatiebureau of uw huisarts.

Een ziek kind bezighouden

Als uw kind in bed moet blijven, kan het zich snel gaan vervelen. U kunt dan bezigheden op bed doen, zoals knippen, plakken, puzzelen, tekenen, voorlezen.

Medicatie innemen

Of u nu op recept van een arts of op eigen initiatief medicijnen gebruikt: lees altijd eerst zorgvuldig de bijsluiter. Hierin staat de bijwerkingen die u eventueel kan verwachten en in welke situaties het geneesmiddel gevaarlijk kan zijn. Kinderen krijgen vaak een lagere dosering, geef daarom de leeftijd en het gewicht van uw kind door bij de apotheek. Gebruik nooit op eigen initiatief medicijnen die voor een ander zijn of waren bedoeld. Vraag altijd bij de apotheek na of die voor uw zieke kind ook gebruikt mogen worden. Kijk bij medicijnen die u nog hebt staan altijd naar de houdbaarheidsdatum. Realiseert u zich als ouders dat er medicijnen zijn die niet zo lekker smaken. Stel iets leuk in het vooruitzicht of maak er een spelletje van.

Hygiëne

Een ziek kind heeft minder weerstand tegen bacterien en nieuwe ziektekiemen. Daarom is het aan te raden extra op hygiëne te letten. Dit geldt in het bijzonder bij het klaarmaken en bewaren van voedsel. Laat eten en drinken niet te lang bij het bed staan, gooi restjes weg. Gebruik bij verkoudheden papieren zakdoeken. Zorg voor extra schoonmaken van het toilet.

Kinderziektes

Kinderziektes zijn besmettelijke ziektes die men op jonge leeftijd krijgt. Het lichaam bouwt dan afweerstoffen op, waardoor men later de ziekte niet meer kan krijgen. Tegen een aantal kinderziektes worden vrijwel alle kinderen gevaccineerd, omdat de verschijnselen ervan gevaarlijk kunnen zijn. Hieronder vindt u een overzicht van de meest voorkomende kinderziektes en aandoeningen. We geven daarbij aan wat de verschijnselen zijn, wat de incubatietijd (tijd tussen het tijdstip van besmetting en het optreden van de ziekteverschijnselen) is, een verzorgingsadvies en besmettelijkheid.

Besmettelijke geelzucht (Hepatitis A)

Verschijnselen:

- Algemeen ziek gevoel.
- Moe, lusteloos.
- Geel worden (het duidelijkst te zien aan het wit van de ogen).
- Misselijk, geen eetlust.
- Buikpijn.
- Soms lichte koorts.
- Donkere urine en stopverfkleurige ontlasting.

Incubatietijd:

- 2 tot 6 weken

Verzorgingsadvies:

- De huisarts waarschuwen.
- Thuisblijven en rusten.
- Na toiletgebruik de handen wassen en het toilet schoonmaken met een desinfecterend middel.
- Het eventueel verstrekte voedingsadvies volgen.

Besmettelijkheid:

- Vanaf ongeveer 3 weken voordat de verschijnselen zijn opgetreden tot 1 week nadat de verschijnselen zijn verdwenen.

Bof

Verschijselen:

- Geen eetlust, hongerig.
- Pijn bij eten en drinken.
- Lichte koorts.
- Zwelling van oorspeekselklier, het oorleletje staat naar voren.
- Soms oorpijn.
- Soms geen verschijnselen.
- Komt minder vaak en/ of minder heftig voor door vaccinatie.

Incubatietijd:

- 2 tot 3 weken

Verzorgingsadvies:

- Het kind moet binnen blijven totdat de zwelling weg is. Dit kan 5 tot 10 dagen duren.
- Zo nodig bedrust.
- Zacht voedsel gebruik, dat niet zuur of prikkelend mag zijn.

Besmettelijkheid:

- Besmettelijkheid van enkele dagen voor het uitbreken van de verschijnselen tot 9 dagen na begin van de zwelling.

Hersenvliesontsteking (meningitis)

Verschijselen:

- Griepachtig beeld: koorts en hoofdpijn.
- Misselijk, braken.
- Nekstijfheid.
- Overgevoelig voor licht en geluid.
- Niet wegdrukbaar huidbloedinkjes bij ernstige vorm.
- Bij zuigelingen vaak alleen klachten van niet drinken, kreunen, suffigheid en/ of pijn bij het verschonen.
- Meningitis kan door vele virussen en bacteriën veroorzaakt worden.

Incubatietijd:

- Afhankelijk van het soort virus of bacterie die de verwekker is.

Verzorgingsadvies:

- Huisarts altijd waarschuwen voor behandeling: de ernstige vorm kan levensbedreigend zijn.
- Soms ziekenhuisopname.
- Het kind thuis houden tot het helemaal beter is.

Besmettelijkheid:

- Dit hangt af van de verwekker.

Kinkhoest

Verschijnselen:

- 1 tot 2 weken verkoudheidsverschijnselen met 's nachts een prikkelhoest.
- Daarna ontstaan heftige hoestbuien met piepende, gierende inademing, soms met braken tijdens de hoestbui. Deze periode duurt circa 2 tot 6 weken.
- Hierna volgt een losse hoest, die weken kan duren.
- Kan voorkomen ondanks vaccinatie.

Incubatietijd:

- 7 tot 14 dagen

Verzorgingsadvies:

- De huisarts waarschuwen voor behandeling in verband met kans op complicaties.
- Besmetting met jonge zuigelingen voorkomen.

Besmettelijkheid:

- Het meest in de verkoudheidsfase; totale duur ongeveer 4 weken. Bij gebruik van antibiotica niet meer besmettelijk.

Krentenbaard

Verschijnselen:

- Natte uitslag, meestal rond de mond en op de kin, die later overgaat in korstjes

Verzorgingsadvies:

- Controle door arts.
- Voorkomen dat het kind krabt.
- Bij kleuters thuisblijven totdat de uitslag er rustiger uitziet en zichtbaar beter wordt.
- Goede hygiëne: regelmatig handen wassen, korte nagels, nagels goed schoonborstelen met nagelborstel.

Besmettelijkheid:

- De besmetting vindt plaats door middel van contact met wondvocht.

Mazelen

Verschijselen:

- Hangerig, droge hoest.
- Verkoudheidsverschijnselen.
- Lichte koorts.
- Witte stippen op het slijmvlies van de wang.
- Uitslag bestaande uit paars/ rode vlekken, beginnend in het gezicht en later over het hele lichaam.
- Lichte vorm kan voorkomen na vaccinatie.

Incubatietijd:

- 8 tot 12 dagen

Verzorgingsadvies:

- Het kind moet binnen blijven, meestal 7 tot 10 dagen.
- Zo nodig bedrust.
- Bij niet gevaccineerde kinderen de huisarts waarschuwen in verband met mogelijke complicaties.

Besmettelijkheid:

- Het kind is besmettelijk van 4 dagen voor het uitbreken van de uitslag tot 4 dagen erna.

Rode hond

Verschijselen:

- Gezwollen klieren achter de oren.
- Uitslag bestaande uit roze/ rode vlekken op het gezicht en later over het hele lichaam, soms ziet de hele huid rood.
- Hangerig, soms koorts.
- Soms weinig verschijnselen.

Incubatietijd:

- 2 tot 3 weken

Verzorgingsadvies:

- De huisarts waarschuwen, dit om zeker te weten dat het rode hond is, in verband met besmetting van aanstaande moeders.

Besmettelijkheid:

- Een week voor het uitbreken van de verschijnselen tot 1 week na het verschijnen van de vlekjes.

Roodvonk

Verschijselen:

- Keelpijn.
- Hoge koorts.
- Frambozentong.
- Fijnvlekkig uitslag met rode puntjes.
- Na 2 tot 3 weken kan soms vervelling van de huid optreden, vooral op de handen en voeten. Uitslag verspreidt zich over het gehele lichaam met een roodvonkmasker: rode wangen met een bleekheid om neus en mond.

Incubatietijd:

- 1 tot 3 dagen

Verzorgingsadvies:

- De huisarts waarschuwen en behandeling met medicijnen (noodzakelijk om ernstige complicatie te voorkomen).
- Het kind thuishouden tot het helemaal beter is.

Besmettelijkheid:

- Na enkele dagen behandeling met antibiotica is het kind niet meer besmettelijk voor anderen.

RS-virus

Verschijnselen:

- Verkoudheid en keelpijn.
- Lichte koorts.
- Hoesten dat langer dan 2 weken aanhoudt.
- In ernstige gevallen kortademig en kreunen met een droge hoest.

Incubatietijd:

- 2 tot 5 dagen

Verzorgingsadvies:

- Meestal is een behandeling niet nodig. De klachten verdwijnen vaak vanzelf na enkele dagen tot een week.
- Complicaties, zoals een longontsteking, komen vooral bij jonge kinderen voor. In ernstige gevallen kan ziekenhuisopname nodig zijn.
- Raadpleeg de huisarts in de volgende gevallen:
- als er ernstige ziekteverschijnselen zijn zoals benauwdheid en hoge koorts (hoger dan 39C);
- als de koorts langer dan drie dagen aanhoudt;
- bij kinderen jonger dan drie maanden moet u al op de eerste koortsdag met uw huisarts overleggen

Besmettelijkheid:

- Tot 5 dagen na herstel. Het doormaken van de ziekte geeft geen blijvende bescherming.

Vijfde ziekte

Verschijnselen:

- Uitslag begint op de wangen. Deze zien erg rood. De strek rond de mond is bleek.
- De uitslag verdwijnt gemiddeld na één week, maar kan later terugkomen door bijvoorbeeld warmte.

- Eén dag na de uitslag in het gezicht verschijnt de uitslag op de armen en benen, die zich in 2 of 3 dagen uitbreidt naar de romp.
- Geen of lichte koorts, het kind voelt zich niet ziek.

Incubatietijd:

- 7 tot 14 dagen

Verzorgingsadvies:

- Geen speciale maatregelen nodig.

Besmettelijkheid:

- Zolang de uitslag zichtbaar is.
- Contact met zwangeren vermijden.

Voetwratten

Verschijnselen:

- Op eeltplekken lijkende wratten, meestal onder de voet.
- Pitjes op de wrat (vergelijkbaar met eksterooog).
- Eventueel pijn tijdens het lopen.

Verzorgingsadvies:

- Behandeling door de huisarts vanwege de pijn en om besmetting van anderen te voorkomen.

Besmettelijkheid:

- Voetwratten loopt men vaak op in doucheruimten van gymzalen en zwembaden. Daarom: badslippers dragen en na het zwemmen goed de voeten afdrogen.

Waterpokken

Verschijnselen:

- Lichte koorts (tot 39°C).
- Rode vlekjes die overgaan in blaasjes.
- Jeuk.
- Het kind voelt zich meestal niet erg ziek.

Incubatietijd:

- 2 tot 3 weken

Verzorgingsadvies:

- Binnen blijven en zo nodig bedrust.
- Contact met pasgeborenen vermijden.
- Een middel gebruiken waardoor de jeuk vermindert (zie waterwratjes).
- Gebruik liever geen mentholpoeder.
- Hygiëne om ontsteking van de blaasjes te voorkomen.
- Niet langdurig in bad.
- Zodra de blaasjes zijn ingedroogd en het kind fit is, kan het weer naar school.

Besmettelijkheid:

- Het kind is besmettelijk voor anderen van 5 dagen voor de uitslag tot het indrogen van de blaasjes.

Waterwratjes

Verschijselen:

- Gladde, glanzende bultjes met een deukje in het midden,
- Verspreid zich snel.
- Geneest vanzelf.
- Kan ongeveer een jaar duren.

Verzorgingsadvies:

- Droog houden.
- Voorkom dat het kind krabt.
- Pas op voor infectie indien wratjes opengaan, dan aanstippen met Betadine.
- Gebruik bij jeuk, in overleg met huisarts of apotheek een kamille bevattende crème.

Besmettelijkheid:

- Besmetting vindt plaats door middel van contact met vocht uit de bultjes.

Wormpjes

Verschijnselen:

- Eitjes rond de anusopening.
- Jeuk aan de anus (vooral 's nachts).
- Wormpjes in de ontlasting.

Verzorgingsadvies:

- Na controle door huisarts behandeling met medicijnen.
- Regelmatig goed de handen wassen en de nagels kort houden.
- Voorkom besmetting via gebruik van handdoeken en toiletbril.

Besmettelijkheid:

- Door het krabben komen er eitjes onder de nagels die anderen weer kunnen besmetten.

Zesde ziekte

Verschijnselen:

- Plotseling begin van hoge koorts (tot 41°C).
- De koorts duurt 3 tot 5 dagen en daalt dan snel.
- Bij het dalen van de temperatuur begint de huiduitslag. Deze bestaat uit lichtrode vlekken op de romp en ledematen.
- Het kind voelt zich, ondanks de hoge temperatuur, weinig ziek.

Incubatietijd:

- Ongeveer 10 dagen.

Verzorgingsadvies:

- Beperkte activiteit tijdens de koortsperiode.
- De huisarts waarschuwen bij hoge koorts.

Besmettelijkheid:

- Vanaf het moment dat koorts optreedt totdat de vlekjes verdwijnen.

Voor meer informatie en vragen kunt u contact opnemen met uw consultatiebureau via Rivas Zorglijn 0900-8440.

