

## הוראות ליום כיפור לנשים בהריון ולמניקות

על מנת לאכול או לשתות ביום הכיפורים יש צורך לקבל באופן אישי הוראה של רופא מומחה המחייב אכילה ו/או שתייה ביום צום.

עם פרטים אלו יש לשאול "מורה הוראה" (רב), על מנת שיברר את פרטי המקרה באופן ספציפי ויפסוק הלכה למעשה.

אם הותרה שתייה בצום, יש לשתות, יום לפני כן, הרבה מעל המקובל. כולל, שתייה לסוגיה ואם שותים מים, יש להוסיף כחצי כפית סוכר לכל כוס.

ביום הכיפורים, יש להימנע ממאמץ ושהיה במקום חם. עדיף להישאר בבית, ליד מזגן או מאוורר, במקום ללכת לבית הכנסת כשהדבר צורך מאמץ מסוים או תנאי מיזוג האוויר אינם דומים לנאמר לעיל.

אם יש לכך אישור רפואי והלכתי, יש להסתפק בשתייה המכונה בהלכה "שתייה לשיעורים".

כדי למדוד את "השיעורים" לפני יוה"כ ימלא פיו מים ככל האפשר ויפלוט אותם לכוסית. וקצת פחות מחצי מכמות זו, זו הכמות שאפשר לשתות ביום הכיפורים בהפסקות של תשע דקות בין שתייה לשתייה.

אם יש צורך בהפרשים קטנים יותר אפשר לרדת לשבע וחצי דקות, שבע דקות, או אף חמש דקות. הכל כפי האפשר ועל פי דעת הרופא המומחה.

יש לשתות משקאות "מזינים" כגון: מיץ ענבים, חלב, מרק נוזלי, מיצים טבעיים וכדומה, אותם ניתן להכין לפני יוה"כ. (מומלץ גם להכין תה מר מאד, בעזרת תה קמומיל, שנקרא גם בבונג או רומיאנקי- למקרה שרב- פוסק יתיר לשתות שתייה מרה בכמויות שמעל לכמות הנקראת "שיעורים").  
אם שותים מים יש להמתיק לפני השתייה בכפית סוכר ומעט מלח.

חולה שהרופא אמר לו לאכול ו"מורה הוראה" התיר לו כן, יכין מאכלים במשקל 30 גר' ואם אין זה מספיק יוסיף עד 38 גר'.

מאכל זה אפשר לאכול ברווחי זמן המפורטים לעיל, אך אין הם קשורים לשתיה.

**חשוב לציין:**

הוראות אלו הם חלק בלתי נפרד של הוראה הלכתית בעל פה ואין לדייק או להסתמך עליהן ללא הוראה אישית.

## לנוחות הציבור נצרף מספר עצות ל"סעודה המפסקת" מתוך ספרו של הרב זילברשטיין.

### **הכנת הגוף ביום שלפני הצום**

מומלץ להקפיד על שתייה מספקת (כ- 10 כוסות נוזלים במשך היום). חשוב מאד לדאוג לכך, שיום אחד לפני הצום יתמלאו מחסני הסוכר הזמין בגוף. זאת באמצעות אכילת מזונות עתירי פחמימות, כמו לחמים למיניהם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה, ומזונות עתירי סוכר, כמו פרות טריים ויבשים, דבש וכי"ב. מומלץ שהמזון יהיה דל תבלינים ומלח.

לנוהגים לשתות כמויות גדולות של קפה (מעל שני ספלים ביום) הפסקה חדה של צריכת קפה עלולה לגרום לכאבי ראש כעבור כ- 15 שעות מתחילת הצום, לכן מומלץ להפחית את כמויות הקפה בהדרגה במהלך שלושה-ארבעה ימים לפני הצום, ויומיים לפני הצום לשתות כוס אחת בלבד, או להימנע כלל מקפה.

### **הסעודה המפסקת**

חשוב להקפיד שסעודה זו תהיה קטנה יחסית, מבוססת בעיקר על פחמימות ושומן ומעוטת חלבונים. מומלץ מאוד להימנע ממאכלים מתובלים או מטוגנים, העלולים לגרום לצרבת ולצימאון. רצוי לא לאכול הרבה ירקות ולהימנע ממזונות היוצרים גזים ואי נוחות במערכת העיכול, כמו עדשים, שעועית, חומוס, בצל ותירס.

כדאי לצרוך מזונות עתירי שומן בלתי מוקשה, כמו אבוקדו, טחינה, שמנים ומרגרינה, בתוספת פחמימות, כמו תפוחי אדמה ואורז. לאלה יש להוסיף מנה קטנה של עוף או דג מבושלים. במהלך היום שלפני הצום וסעודה המפסקת אנו ממליצים להמעיט באכילת מזונות עתירי חלבון, כמו חלב ומוצריו, מיצים, בשרים, דגים, נקניק וכד'. זאת משום שכמות גדולה של חלבון גורמת לאיבוד מיותר של נוזלי הגוף.

### **בתום הצום**

בגמר הצום, יש להתחיל בשתיית משקה, רצוי ממותק (לא חלב) וחשוב שיהיה בטמפרטורת חדר. למשקה ניתן להוסיף פרוסת לחם מרוחה בדבש או בריבה. לא מומלץ לאכול עוגה. לאחר כשעה כדאי לאכול ארוחה קלה בלבד. מומלץ לאכול ארוחה זו לאט וללעוס היטב. מי שיישאר רעב יוכל לאכול כעבור שעותיים דבר מה נוסף. גם את הנוזלים יש להשיב לגוף בהדרגה. כדי למנוע דילול פתאומי של ריכוז חום, יש להסתפק בכוס עד כוס וחצי לשעה.

לשאלות אישיות מתי צריך לצום ומתי לא, ניתן לפנות לרבנים המשיבים במכון פועה בטל' 02-6515050

גמר חתימה טובה

הרב מנחם בורשטיין  
ראש המכון

