

דין מינקת ביום הכיפורים – הרב עומר שפס

המאמר לקוח משו"ת רבני פוע"ה – יום הכיפורים, לפרטים נוספים

ולרכישה לחץ כאן <

א. הקדמה

הגמרא בפסחים (נד ע"ב) אומרת לגבי תענית תשעה באב:

דרש רבא: עוברות ומניקות מתענות ומשלימות בו, כדרך שמתענות ומשלימות ביום הכיפורים.

משמע שלגבי יום הכיפורים, הדין פשוט שמעוברות ומניקות מתענות בו באופן מלא. כך נאמר גם בפירוש בירושלמי תענית (פרק א הלכה ה): "ותני כן עוברות ומניקות מתענות כדרך בתשעה באב וביום הכיפורים". כך גם נפסק להלכה בשולחן ערוך (אורח חיים סימן תריז סעיף א).

דין זה מובן בסברה, שכן רוב הנשים המעוברות והמניקות הן נשים בריאות. וממה נפשך, אם הן חולות – דינן ככל חולה, וכפי שכתב ערוך השולחן (אורח חיים סימן תריז סעיף א):

עוברות ומניקות מתענות ומשלימות ביום הכיפורים כשאר בני אדם... משום דאין בהן שום סכנה כשיתענו, אלא אם כן הן חולות בלאו הכי, ודינן ככל החולות, שיתבאר בסימן הבא.

כמו כן, בימים הראשונים שלאחר הלידה, האישה פטורה מהתענית, כיוון שהיא בגדר חולה שיש בה סכנה¹.

בבירור שלפנינו נתמקד בשאלת הצום באישה מניקה, שמצידה חשה בטוב ונמצאת כבר לאחר זמן מהלידה, ואין סיבה שלא תצום, אלא שהצום עלול להקשות על אפשרותה ויכולתה להניק את תינוקה. נברר מה דינה כתלות של צורך התינוק בהנקה ויכולתה להניק במהלך הצום. אולם קודם לכן נפתח במבוא רפואי על הנקה וצום.

ב. הנקה וצום – מבוא רפואי²

הנקה חשובה מאוד להתפתחות התינוק. במשך השנים התברר שחלב אם הוא בעל תכונות ומעלות מיוחדות עבור התינוק, שכן הרכב החומרים שבו מתאים מאוד לתינוק, והוא מכיל מרכיבים חיסוניים שונים³.

ביחס להנקה בצום, עד היום לא נעשו מחקרים כוללים ומסודרים על השפעת צום ממושך, כדוגמת צום יום הכיפורים, על ההנקה⁴. ממחקרים שנעשו על צומות קצרים יותר התברר, שמצד אחד הצום משפיע על כמות

¹. לפרטי הדינים של יולדת, ראן שולחן ערוך (שם סעיף ד).

². הרקע הרפואי מבוסס בעיקר על ספר פוע"ה כרך שלישי (פרק עג – 'הנקה ביום הכיפורים ובתעניות', עמ' 332–333). ראו גם מאמרה של אורלי שפי, 'צום יום כיפור והשפעתו על נשים מניקות', פרו-סמינר במזון ותזונה שניתן במסגרת החוג לבייכמייה ותזונת האדם, הפקולטה לחקלאות, רחובות (ספר אסיא ט, עמ' 120–136, וכן אסיא נג-נד, אלול תשנ"ד, עמ' 126–142). דברים מעין אלו נאמרו גם על ידי ד"ר דינה צימרמן, רופאת ילדים ומדריכת הנקה, בפגישה עם רבני פוע"ה, י"ט בכסלו תשס"ד. בנוסף, לצורך כתיבת המאמר חזרתי ושוחחתי שוב עם ד"ר דינה צימרמן כדי לדייק את המבוא הרפואי.

³. ראו אנציקלופדיה הלכתית רפואית (ערך 'הנקה' – רקע מדעי) וספר פוע"ה (שם פרק עא – 'הנקה', עמ' 314–315) על חשיבותה של ההנקה.

החלב ואיכותו, אולם השפעה זו היא הפיכה, והמצב חוזר לקדמותו כמה שעות לאחר חידוש האכילה. מראיונות עם נשים מניקות שצמו ביום הכיפורים, עלו הנתונים הבאים:

1. לעיתים נשים מניקות נמצאות במתח וחרדה לקראת צום יום הכיפורים, והם משפיעים לרעה על כמות החלב.
2. בדרך כלל אין ירידה בכמות החלב ביום הכיפורים עצמו, וגם התינוק לא מראה סימני סבל, אולם יש ירידה מסוימת בכמות החלב ביום שלאחר יום הכיפורים, ולעיתים התינוקות בוכים יותר ביום שלמחרת הצום. אפשר להתגבר על כך באמצעות הגברת משך ותכיפות ההנקה ביום שלאחר הצום.
3. לא ידוע על מקרים שבהם הצום גרם להפסקת ההנקה לחלוטין לנשים שהניקו הנקה מלאה או כמעט מלאה לפני הצום.

4. נשים מניקות חשות חולשה ביום הכיפורים, אך בדרך כלל הן לא מגיעות להתייבשות.

מהנקודות הללו עולה, שבמקרים רגילים, אין לחשוש שלא יהיה מספיק חלב לתינוק יונק, גם אם לעיתים האישה חשה קושי. כמו כן, במקרים שבהם ההנקה יציבה, אין לחשוש שהצום יגרום לפגיעה בלתי הפיכה בהנקה. על פי המסקנות הללו, עלינו לראות מהם המקרים בהם עלינו לחשוש לפגיעה בהזנת התינוק עקב הצום, שהרי (כתובות טו ע"ב): "אין הולכים בפיקוח נפש אחר הרוב".

ג. תינוק פג או תינוק חולה שניזון מחלב אימו בלבד

נרון קודם במציאות בה התינוק חולה וזקוק במיוחד לחלב אימו.

כתב הביאור הלכה (סימן תריז סעיף א ד"ה עוברות ומניקות):

ואם יש להמניקה ילד חולה ומסוכן, ואינו רוצה לינק כי אם ממנה, ואם תתענה סכנה הוא להילד – אינה מתענה אפילו ביום הכיפורים [באר היטב בסימן תריח בשם תשובת דבר שמואל].

מדברי הביאור הלכה רואים, שבמקרה שבו הילד חולה ותלוי בהנקה אימו, ויש חשש שעקב הצום היא לא תצליח להניקו – לא תתענה. זאת משום חשש פיקוח נפש של התינוק, שהרי זהו מזונו היחיד, וכבר בתוספתא בשבת (פרק טז הלכה יד) נאמר: "אין לך דבר שעומד בפני פיקוח נפש".

אמנם אין כאן שום פיקוח נפש לאם עצמה, אבל כבר כתב שו"ת חתם סופר (חלק ו ליקוטים סימן כג), שהאכילה לאם הותרה, כפי שמתירים לאדם לחלל שבת עבור חברו:

והוא פשוט, דהרי אדם בריא אולם מחלל שבת עבור ספק חולי, אף על פי שהוא בריא. הכי נמי יאכל הבריא ביום הכיפורים להציל הוולד מספק פיקוח נפש.

נמצא אם כן, שאם ברור לאישה שהצום ימנע ממנה הנקה מיטבית לתינוק החולה – עליה להימנע מלצום. בפועל, כיוון שלשם כך די בשתייה מזינה לשיעורים, כפי ששמענו מרופאים, וכך רואים גם במציאות, כתב השמירת שבת כהלכתה (פרק לט סעיף יח), שתשתה לשיעורים בלבד ותימנע מלאכול.

אם האישה מעריכה שביכולתה לצום, נראה שלכתחילה תתחיל לצום ותעקוב במהלך הצום אחר ההנקה, כשאה תראה במהלך הצום שחלבה מתמעט – תשתה לשיעורים עד שתחוש שהיא מניקה באופן תקין ומלא. כך נראה לדקדק מלשון הביאור הלכה, שכתב שלא תתענה רק: "אם תתענה סכנה הוא להילד", דהיינו שלא בכל מקרה

4. ראו ספר פוע"ה (שם, עמ' 332 הערה 2) על הקושי לבצע מחקר מסודר לגבי צום בהנקה.

כזה יש סכנה. וכך גם עולה מדברי השמירת שבת כהלכתה (שם), שלאחר שהתיר שתייה לשיעורים במקרה כזה, כתב:

טוב תעשה המינקת את תשתה מבעוד יום כמות נוזלים שתספיק לה להזנת התינוק ביום הכיפורים.

אמנם, שיטת הגר"א נבנצל, כפי ששמענוה מפיו, וכפי שהיא כתובה בכמה ספרים (ראו מקראי קודש יום הכיפורים לרב משה הררי מהדורה שנייה עמ' רט-רי, ובהערה נז) היא שכברירת מחדל, כל עוד האישה לא בטוחה שלא יחסר לה חלב להניק, עליה לשותות לשיעורים מלכתחילה. ידיעתה בנושא יכולה להיות ברורה לה מלידות קודמות ומתחושתה הכללית⁵.

פתרון אחר שיכול למנוע את הצורך בשתייה במהלך הצום הוא שבימים שלפני הצום, האם תשאב חלב ותקפיא אותו. את החלב היא תיתן לתינוק ביום הכיפורים, לאחר שתחמם אותו באופני החימום המותרים בשבת (בכלי שני), ותניק בעצמה רק כדי למנוע גודש. כמובן יש להתחיל את השאיבה כבר זמן מה לפני יום הכיפורים, גם כדי לצבור כמות מספקת של חלב, וגם כדי שהאם לא תגיע מותשת לצום.

אולם נשאלת השאלה האם חובה להשתמש בפתרון כזה:

הגר"ד ליאור, בתשובה שכתב למכון פוע"ה (הנקה ושאיבת חלב בשבת, שו"ת פוע"ה חלק ד עמ' 181) התייחס לעניין דומה, לגבי תינוק שאינו מסוגל לינוק ויכול לקבל רק חלב אם שאוב בבקבוק. לדבריו, אין האם חייבת לשאוב חלב לפני שבת כדי למעט בשאיבה בשבת, כיוון שדיני התורה ניתנו על פי חוקי הטבע, ואין צורך לנקוט ב'תחבולה' של הקפאה. לכאורה הוא הדין גם ביחס לצום יום הכיפורים. באופן דומה, מובא בפוסקים שמי שהותר לו לשותות ביום הכיפורים, אינו חייב להכניס עירו לפני יום הכיפורים, כדי שיוכל להימנע משתייה ביום הכיפורים.

לכן נראה שאין חובה גמורה להקפיא חלב אם לפני יום הכיפורים, אולם מי שמסוגלת לעשות כן, ובכך תוכל לצום כרגיל ביום הכיפורים מבלי לסכן את תינוקה, תבוא עליה ברכה.

ד. תינוק בריא שגם אוכל מאכלים רגילים

לעומת תינוק חולה שניזון אך ורק מחלב אימו, קיימת מציאות של תינוק בריא בן כמה חודשים (בדרך כלל מעל גיל חצי שנה), שעדיין יונק, אך גם כבר אוכל מאכלים רגילים.

מחד, הוא ניזון עדיין מההנקה, וחלב אם ודאי בריא וטוב עבורו, אך מאידך חלב האם אינו מזונו היחיד.

מסתבר לומר שבמצב כזה על האם להשתדל לצום באופן מלא ולהזינו באוכל, ולהניק רק מעט פעמים כדי לשמור על כוחה ואפשרותה לצום. אמנם גם במציאות כזאת, אם האם באה להניק את תינוקה, והיא רואה שאין לה מספיק חלב, כשהתינוק עדיין בגיל שהוא זקוק לחלב אם להשלמת תזונתו, וההנקה אינה בגדר 'פינוק' בלבד – מסתבר להתיר שתשתה לשיעורים, עד שתחוש שיש לה די חלב להניקו.

ה. התחשבות ביכולת לקבל תחליפי חלב

⁵. ראו בהמשך המאמר, ששיטה זו של הר"א נבנצל אינה אמורה רק בתינוק חולה, וראו שם את טעמו.

בתווך, בין תינוק חולה לבין תינוק בריא שכבר אוכל, ישנה מציאות 'ביניים' של תינוק בריא בן חודשים ספורים שניזון מחלב אם בלבד. נשאלת השאלה האם במצב זה, כיוון שהתינוק בריא, על האם לצום כרגיל, ואם היא תרגיש שאין לה די חלב, עליה לתת לתינוק תחליף חלב כדי שתוכל להמשיך לצום.

הגר"ב זילבר כתב בשו"ת אז נדברו (חלק ט סימן ט), שכיוון שיש אפשרות לזון את התינוק בתחליפי חלב אם, אין כאן פיקוח נפש:

ונראה לומר, דאף על פי שאמרו דתינוק מסוכן הוא אצל חלב (יבמות קיד), לא שייך זה בזמנינו דיש תחליף לחלב האם, וכשאשה צריכה להפסיק היניקה מטעמי בריאות או שאין לה חלב, אין שוכרים מינקת, וגם כמעט כולם מקבלים תוספת מזון על ידי חלב רגיל מזוג במים, אין להתיר כלל...

מקראי קודש יום הכיפורים (מהדורה שנייה עמ' רי-ריא הערה נז) הביא פוסקים נוספים שסברו, שיש להתחשב במתן תחליפים במקרים מסוימים.

אך למעשה, דעת פוסקים רבים היא שאין להתחשב בתחליפים, כיוון שידוע שאינם טובים דיים כמו חלב אם. כך כתב הגרש"ז אויערבאך (הליכות שלמה חלק א עמ' פב):

מינקת, אם יש חשש שיתמעט החלב על ידי התענית, או שמרגשת כעצמה שהוא מתחסר – תשתה פחות פחות מכשיעור, ואין מתחשבין באפשרות הזנת התינוק בתחליפי חלב.

ובהערה (שם הערה 12) הוסיפו המלקטים:

וכן אמר למורים פה עיר הקודש להורות לרבים, דאין להתחשב כלל באשה מינקת בתחליפי חלב, לפי שמזונו של התינוק הוא חלב אם, ואין נכון כלל למעט בהנקתו כל היכא דאפשר.

וכן דעת הגר"א נבנצל, שהובאה בהרחבה במקראי קודש יום הכיפורים (עמ' רט הערה נז למטה), וכן פסקו פוסקים נוספים. אמנם המקראי קודש (שם) הסתפק בדעת חלק מהפוסקים הנ"ל, שיתכן שאמרו את דבריהם דווקא בתקופה שבה לא היו תחליפי חלב טובים, אבל בימינו שיש תחליפים טובים, יודו שאין החשש שהאשה לא תוכל להניק מהווה סיבה לכך שלא תצום. אך נראה שגם בימינו, שידוע שיש תינוקות שרגישים לתחליפי חלב, ותזונה כזאת עלולה לגרום להם לסכנת חיים, אין להתחיל ולנסות להזינם בתחליפי חלב דווקא ביום הכיפורים.

שיטה זו מבוססת על דברי החזון איש (אורח חיים סימן נט ס"ק ד), שיש חשש סכנה בשינוי תזונת התינוק, והדבר הוא בגדר פיקוח נפש.

מאידך, ראו תורת היולדת (מהדורת תשע"ו עמ' שנד-שנה), שהבין שהוראת החזון איש אינה גורפת, ושהכול לפי העניין, שאם התינוק חלש וסובל מבעיות, יש כאן פיקוח נפש, אך אם מדובר בתינוק בריא בן כמה חודשים, מסתבר שתזונה בתחליפי חלב לא תגרום לו לפיקוח נפש, ואין להתיר.

מכל מקום מסתבר, שתינוק יונק שממילא ביום יום גם אוכל תחליפי חלב, על האם לתת לו מעט יותר תחליפי חלב ביום הכיפורים, ותניק אותו רק כדי למנוע גודש, וכך לא תצטרך לשתות. כך מדוקדק מדברי הגר"י נויבירט, שעל דברי הגרש"ז אויערבאך לגבי שאיבת חלב בשבת (שמירת שבת כהלכתה פרק לו הערה סז):

שמעתי מהגרש"ז אויערבאך זצ"ל, דגם אם התינוק עדיין לא התרגל לחלב אם, גם כן מותר לחלוב עבורו לתוך כלי, הואיל וזה המזון הטבעי שלו, ואין להתחשב בספק סכנה בתחליף של מזון אחר, עד כאן דבריו.

הוסיף: "צריך לומר שהכוונה שלא התרגל לינוק מהאם אלא באמצעות כלי".

נראה שכוונת התוספת היא לומר, שכוונת הגרש"ז אויערבאך בדבריו "לא התרגל לחלב אם", אינה לתינוק שלא התרגל לחלב אם כיוון שהוא אוכל תחליפי חלב. לתינוק כזה, ודאי שאין היתר לשאוב חלב אם בשבת, שכן הוא יכול לאכול תחליפי חלב שבהם הוא רגיל. דווקא תינוק "שלא התרגל לחלב אם אלא באמצעות כלי", דהיינו שאינו יונק אלא שותה חלב אם מבקבוק – הותר לאם לשאוב חלב בשבילו, שכן זהו מזונו היחיד. במקרה כזה, אין להתחשב באפשרות של תחליפים אחרים, שכן התינוק אינו מורגל בהם.

אמנם הגר"א נבנצל (הובא במקראי קודש שם) הורה גם במקרים כאלו לשתות לשיעורים, שכן הוא חשש לכך שחלב האם ייפסק, ואף שהתינוק מסוגל לאכול גם תחליפי חלב אם, אין בתחליפים את הרכיב החיסוני שיש בחלב אם. אך כבר ראינו לעיל, שאצל אישה שההנקה שלה יציבה, אין מקום לחשוש להפסקת החלב (אלא אם כן גם כך הוא לקראת הפסקה), ובכל מקרה קשה להגדיר מצב כזה כפיקוח נפש. נראה שלכן רוב הפוסקים לא קיבלו את דעתו זו של הגר"א נבנצל.

ו. כיצד תצליח המינקת לצום?

מאמרנו עסק עד כאן בשאלת החיוב של מינקת לצום, כשהיא חוששת שעקב כך לא תצליח להניק את תינוקה כפי הצורך. אולם חשוב לתת כמה דגשים, שנאמרו על ידי הפוסקים, שיצמצמו מאוד חשש זה:

1. השמירת שבת כהלכתה (פרק לט סעיף יח) כתב, שבימים הקודמים לצום, תשתדל האם לשתות כמויות מרובות של שתייה, כדי להזין את הגוף בנוזלים ולהגביר את הסיכוי שתוכל לצום ולהניק.

2. עוד הוסיף השמירת שבת כהלכתה (שם), שאסור לאישה מינקת ללכת לבית כנסת, אם קיים חשש שעקב כך היא תצטרך לשתות.

3. המקראי קודש (שם הערה מ) כתב בשם הגר"א נבנצל, שאם האישה תצטרך לאכול או לשתות עקב הצורך לטפל בילדים קטנים והטרחה שכרוכה בכך, על הבעל להימנע מהגעה לבית הכנסת ויתפלל בביתו, כדי שיוכל לטפל בילדים בעצמו, ובכך אשתו תוכל לצום.

ז. סיכום

1. מצד עצמה, אישה מינקת חייבת לצום ביום הכיפורים, אלא אם כן היא בגדר 'חולה שיש בו סכנה' ככל אדם חולה או עקב הסמיכות ללידה.

2. מיניקה שבנה פג או חולה וניזון מחלבה בלבד, אם ברור לה שלא תצליח להניקו כראוי עקב הצום – תשתה לשיעורים כל עוד היא נצרכת לכך בשביל ההנקה בפועל. אם היא מעריכה שבכוחה לצום ולהניק כראוי – תתחיל לצום ותעקוב אחר ההנקה במהלך הצום, ורק אם תחוש שהיא נצרכת לשתות לשיעורים כדי להניק, תעשה זאת.

3. אין חובה להקפיא חלב אם לפני יום הכיפורים כדי להצליח לצום, אך מי שביכולתה לעשות כן – תבוא עליה ברכה.

4. תינוק בריא בן מספר חודשים, שבנוסף להנקה אוכל מאכלים – לכתחילה תשתדל אמו להאכילו ולהשקותו בדברים אחרים ולמעט בהנקה, כדי שתצליח לצום. אך אם ההנקה נצרכת ומשמעותית לו (ואינה רק 'תוספת' ו'פינוק'), ובמהלך הצום היא באה להניקו ורואה שחלבה מתמעט – תשתה לשיעורים עד שתרגיש שהיא מצליחה להניק.

5. תינוק בן חודשים ספורים שניזון מחלב אם ואינו אוכל מאכלים אחרים: אם ביום יום הוא לא ניזון כלל מתחליפי חלב – אין צורך לתת לו תחליפי חלב, אלא יכולה אימו להניק אותו, ואם תחוש שחלבה מתמעט – תשתה לשיעורים עד שתרגיש שהיא מצליחה להניק כראוי. אם כבר לפני הצום היא יודעת בכירור שלא תצליח להניק אם תצום – תשתה לשיעורים אף מראש. אך אם התינוק ניזון ביום יום גם מתחליפי חלב – תיתן לו תחליפי חלב כדי שתוכל לצום ולמעט במספר ההנקות.

6. על אם התינוק להשתדל להרבות בשתייה בימים שקודם הצום כדי שתגביר בכך את הסיכוי שתצליח לצום. ביום הצום עצמו לא תלך לבית הכנסת, אם יש חשש שעקב כך תצטרך לשתות כדי להניק. אם היא נצרכת לעזרת בעלה כדי לצום ולהניק – הבעל ישהה בבית ויסייע לה, אף אם ייאלץ לוותר על תפילה במניין עקב כך.