

הנקה ביום הכיפורים ובתעניות – הרב גבריאל גולדמן והרב מנחם בורשטין

המאמר לקוח מספר פוע"ה כרך שלישי – הריון ולידה, לפרטים נוספים

ולרכישה לחץ כאן <

רקע רפואי

עד היום לא נעשו מחקרים כוללים ומסודרים על השפעת צום ממושך, כדוגמת צום יום הכיפורים, על ההנקה. ממחקרים שנעשו על צומות קצרים יותר התברר שמצד אחד הצום משפיע על כמות החלב ואיכותו, אולם השפעה זו היא הפיכה וכמה שעות לאחר חידוש האכילה, המצב חוזר לקדמותו. מראיונות עם נשים מניקות שצמו ביום הכיפורים, עלו הנתונים הבאים:

- לעתים נשים מניקות נמצאות במתח וחרדה לקראת צום יום הכיפורים, והם משפיעים לרעה על כמות החלב.
- 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, ולעתים התינוקות בוכים יותר ביום שלמחרת הצום. אפשר להתגבר על כך באמצעות הגברת משך ותכיפות ההנקה ביום שלאחר הצום.
- לא ידוע על מקרים שבהם הצום גרם להפסקת ההנקה לחלוטין לנשים שהניקו הנקה מלאה או כמעט מלאה לפני הצום.
- נשים מניקות חשות חולשה ביום הכיפורים אך בדרך כלל לא מגיעות להתייבשות.
- ההמלצה לנשים מניקות לשתות הרבה ערב הצום גורמת לעתים לעודף של ייצור חלב ביום הכיפורים ולגודש.

מניקה בצומות הקלים

א. מניקות פטורות מהצומות הקלים, צום גדליה, עשרה בטבת, תענית אסתר, שבעה עשר בתמוז². ויש מי שכתב שלא יתענו רק אם הן מצטערות הרבה³. המנהג הוא שלא מתענות בצומות אלו כלל⁴, ומכל מקום לא יאכלו כדי להתענג במאכל ובמשתה אלא כדי קיום הוולד⁵.

¹ על פי אורלי שפי, 'צום יום כיפור והשפעתו על נשים מניקות', פרו-סמינר במזון ותזונה שניתן במסגרת החוג לביוכימיה ותזונת האדם, הפקולטה לחקלאות, רחובות, ספר אסיא ט, עמ' 120–136 (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.

² ראה רמב"ם, הלכות תעניות, פרק ג, ה. שו"ת הרשב"א החדשות מכתב יד, סימן מא, מרבי יצחק בן רבי יהודה, רבו של רש"י. מגיד משנה, שם, פרק ה, י. שלחן ערוך, אורח חיים, סימן תקנ"ד, ה.

³ רמ"א, אורח חיים, סימן תקנ"א, א, על פי הגהות מימוניות, תעניות, פרק ה, אות א.

⁴ ערוך השלחן, אורח חיים, סימן תקנ"ד, ז. שו"ת יחווה דעת, חלק א, סימן לה, והוסיף שבזמן הזה, שירדה חולשה לעולם, אף לנוהגות כרמ"א יש להקל, והוסיף שאסור להן להחמיר על עצמן ולצום מפני שהן מחלישות את עצמן ואת התינוק היונק.

מקראי קודש – תעניות, פרק א, ג, ובהערה יג, שם.

ב. הגדרת המניקה לעניין זה היא עשרים וארבעה חודשים אחרי הלידה, כיוון שאבריה מתפרקים מחמת הלידה ואינה חוזרת לאיתנה עד עשרים וארבעה חודש, ואף אם אינה מניקה בפועל.⁶ ויש שהורו שמי שהפסיקה להניק חייבת לצום ככל אישה, החל משלושים יום לאחר הלידה, כיוון שהדין של 'אבריה מתפרקים' נאמר רק לעניין קביעת וסתות ואין ללמוד ממנו לדברים אחרים.⁷

ג. ככלל, נשים מניקות מתענות ומשלימות⁸ ביום הכיפורים.⁹

ד. אם האישה יודעת או חוששת שעקב הצום לא תהיה לה כמות מספקת של חלב, יש שהורו שמותר לה לשתות, ותשתה שתייה מזינה לשיעורים, הפניה תובא להלן, ואין להתחשב באפשרות של הזנת התינוק בתחליפי חלב, לפי שחלב אם הוא עיקר מזונו של התינוק, ושינוי לתחליפים עלול לסכנו.¹⁰

ה. למעשה, יש לחלק בין תינוק שניזון מהנקה בלבד, שאמו תצום עד שתרגיש שחלבה מתמעט, ואז היא צריכה להתחיל לשתות לשיעורים עד שתרגיש שהיא חוזרת לאיתנה, לבין תינוק שבנוסף להנקה ניזון גם מתחליפי חלב או מזונות אחרים, שאז תמעט בהנקה באותו יום ותניק רק כדי למנוע גודש.¹¹

ו. כמובן שאם מדובר בפג או בתינוק חולה, שלא ירצה לאכול אלא רק לינוק מאמו, ואם תתענה עלולה להיות סכנה ממשית לוולד – לא תתענה, ותשתה לשיעורים.¹²

תשעה באב

ז. ככלל, מניקה לאחר שלושים יום מהלידה מתענה בתשעה באב.¹³

⁵ רמב"ם, שם. שו"ת הרשב"א, שם. שלחן ערוך, שם. וראה משנה ברורה (סימן תקנ, ס"ק ה), שכתב שלא יאכלו בשר ולא ישתו יין, אלא אם כן נצרך.

⁶ אשל אברהם תנינא, סימן תקנ, א. דעת תורה, אורח חיים, שם. שו"ת יביע אומר, חלק י, אורח חיים, סימן לט, ובשו"ת יחיה דעת, חלק א, סימן לה. שו"ת בית אב"י, חלק ה, סימן פה.

⁷ שו"ת דברי יציב, ליקוטים והשמטות, סימן מה. שו"ת ויברך דוד, חלק א, סימן סג. הרב יוסף שלום אלישיב, הרב שאול ישראלי והרב אביגדר נבנצל, דבריהם הובאו במקראי קודש, שם, הערה יד. הרב מרדכי אליהו הורה בתחילה כדעה זו, אך כשנשאל שוב (טבת תשס"ח) הורה שהכל לפי מה שהאישה מרגישה.

⁸ הכוונה לצום את הצום כולו ולא רק את חלקו.

⁹ פסחים, נד, ב. ירושלמי, תענית פרק א, ה. טור ושלחן ערוך, אורח חיים, סימן תריז, א.

¹⁰ הרב אביגדר נבנצל, דבריו הובאו במקראי קודש – הלכות יום הכיפורים, פרק ט, הערה נז. בשו"ת שיח נחום (סימן לו) התיר שתייה בשיעורים לאישה מניקה רק אם היא מרגישה חולשה ואם עיקר מזונו של התינוק מחלב אמו. הרב מרדכי אליהו הורה לרב מנחם בורשטיין שאין חובה לבדוק קודם יום הכיפורים אם התינוק מסתפק בתחליפי חלב. וראה גם חזון איש (אורח חיים, סימן נט, ס"ק ד), ששינוי בתזונתו של תינוק שיש ספק שמא ייגרם לו קלקול מעיים, עצירות או שלשול, הוא בכלל ספק סכנה.

¹¹ ראה הרב שמואל הלוי ואזנר ('חולים ביום הכיפורים – קווים כלליים לענין הצום', אסיא קט-קי, אייר תשע"ה, עמ' 7-8), שחילק בין תינוק יונק שאינו אוכל דברים אחרים ובין תינוק יונק שאוכל גם דברים אחרים.

מבחינה רפואית מניקה אינה יכולה לחדול מההנקה פתאום למשך כיממה ואז לחזור ולהניק. הפסקה פתאומית כזאת עלולה לגרום לאישה בעיה חמורה, כגון דלקת. הערת ד"ר דינה ציימרמן בפגישה עם רבני פוע"ה, י"ט בכסלו תשס"ד.

¹² שו"ת דבר שמואל, סימן קז. שו"ת חתם סופר, חלק ו, סימן כג. קיצור שלחן ערוך, סימן קלג, יב. באור הלכה, סימן תריז, א, ד"ה 'עוברות'.

- ח. אם המניקה חולה, אפילו במחלה שאין בה סכנה, אין לה להתענות בתשעה באב, ככל חולה שאין בו סכנה שפטור מלהתענות בתשעה באב¹⁴.
- ט. אם התינוק חולה והתענית של אמו עלולה להזיק לו או שהאם חלשה ואין לה מספיק חלב להניקו – לא תצום¹⁵.
- י. תשעה באב שחל בשבת ונדחה ליום ראשון, נשים מניקות פטורות מהצום¹⁶, ויש סוברים שככלל הן חייבות לצום¹⁷.
- יא. אישה מניקה שצריכה לאכול בתשעה באב שחל ביום ראשון, צריכה להבדיל לפני אכילתה. אם היא צריכה לאכול בערב – תבדיל בערב, ואם צריכה לאכול בבוקר – תבדיל בבוקר. וטוב תעשה אם לא תבדיל על יין אלא על שאר משקים שמותר להבדיל עליהם או שתיתן לקטן שהגיע לחינוך לשתות את יין ההבדלה. ואם אין משקה אחר להבדיל עליו, ואין קטן, תשתה מן היין כשיעור ולא יותר¹⁸.
- יב. בכל המקרים שהמניקה פטורה מן הצום, אין היא חייבת לפרוע את התענית לאחר מכן¹⁹.
- יג. מניקה שצריכה לאכול בתשעה באב יכולה לאכול כדרכה, ואין עליה חיוב לאכול לשיעורים²⁰, אך לא תאכל מעדנים²¹. ויש מי שהורה שחולה שהתירו לו לאכול יאכל לחם ומים בלבד, כדי להשתתף בצער על החורבן²². ויש מי שהורה שהאישה המניקה תשתה בתשעה באב לשיעורים אם באופן זה יהיה לה מספיק חלב²³.

¹³ פסחים, נד, ב. ירושלמי, תענית פרק א, ה. רמב"ם, הלכות תעניות, פרק ה, י. טור ושלחן ערוך, אורח חיים, סימן תקנד, ה.

¹⁴ שו"ת יחיה דעת, חלק א, סימן מב.

¹⁵ תורת היולדת, פרק מח, ד. הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו בנשמת אברהם, אורח חיים, סימן תקנד, עמ' תרפא. הרב מרדכי אליהו, דבריו הובאו במקראי קודש – תעניות, חלק ג, פרק ה, הערה י. בשו"ת שיה נחום (סימן לו) כתב שמניקה לא תצום כלל בתשעה באב משום צער התינוק.

¹⁶ שו"ת דברי מלכיאל, חלק ג, סימן כו. שו"ת יביע אומר, חלק ה, אורח חיים, סימן מ, ה; שו"ת יחיה דעת, חלק ג, סימן מ, והוסיף שראוי שיתענו עד הצות. שו"ת תשובות והנהגות, חלק ב, סימן רנג. וראה שם שבמדינות שתשעה באב חל בחורף (כמו בדרום אפריקה), יש להן להשתדל לצום, כיוון שהיום קצר וקר.

¹⁷ שו"ת מהר"ש הלוי, אורח חיים, סימן ב. בית מאיר, אורח חיים, סימן תקנט.

¹⁸ שערי תשובה, סימן תקנו, ס"ק א. כף החיים, סימן תקנו, ס"ק ט. שמירת שבת כהלכתה, פרק סב, מו; וכתב שם (סעיף מח) שטוב שבעלה יבדיל ויוציא את עצמו ואת בני ביתו ידי חובת הבדלה, וקטן ישתה את היין. וכן כתב בשו"ת משנה הלכות, חלק ז, סימן לט. שאר דיני הבדלה כגון נר ובשמים, שבהם אין דינה שונה משאר אדם, מובאים בשלחן ערוך, אורח חיים, סימן תקנו.

¹⁹ כף החיים, סימן תרפו, ס"ק כב. באור הלכה, סימן תקנ, א, ד"ה 'אין'. שו"ת יחיה דעת, חלק א, סימן לה.

²⁰ ערוך השלחן, אורח חיים, סימן תקנד, ז. כף החיים, סימן תקנד, ס"ק לא. הרב שלמה זלמן אויערבאך, דבריו הובאו בנשמת אברהם, אורח חיים, סימן תקנד, ו, עמ' תרפב, והוסיף שכאשר הפטור מתענית נובע רק מחשש, כגון בריא שחושש שמא יחלה עקב מגפה בעיר, צריך לאכול לשיעורים.

²¹ כף החיים, שם.

²² הרב מרדכי אליהו, בפגישתו עם רבני פוע"ה, כ"ג בתמוז תשס"ג. ובתנאי שלחם ומים יזונו אותה כראוי.

²³ הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו בלב אברהם, פרק ע, סעיף כג.

אכילת בשר בתשעת הימים

יד. מניקה יכולה לאכול בשר בתשעת הימים שבחודש אב, אם היא סובלת מחולשה, או אם היא זקוקה לכך לצורך ההנקה²⁴, או אם היא חוששת שחלבה יהיה רע לתינוק כשאינה אוכלת בשר²⁵.

²⁴ שו"ת שבות יעקב, חלק א, סימן כו.

²⁵ פרי מגדים, אורח חיים, סימן תקנא, משבצות זהב, ס"ק יא. משנה ברורה, שם, ס"ק סד.