

צומות בהריון – הרב גבריאל גולדמן והרב מנחם בורשטיין

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

ולרכישה לחץ כאן <

מבוא רפואי

במחקרים שבדקו את השפעת הצומות על מעוברות לא נמצאו השפעות שליליות על הולדות. אמנם במחקרים אחדים הוכח שהצום גורם להשראת לידה, ויש עלייה מובהקת בשיעור הלידות ב-6 עד 24 שעות אחרי תום צום יום הכיפורים, אלא שכל הדיווחים הללו מתייחסים ללידה במועד, ולפיכך אין בזה כדי לגרום נזק לילודת או לוולד¹.

¹ פרטים נוספים ומקורות למחקרים הובאו באנציקלופדיה הלכתית רפואית, כרך ג, ערך 'הריון', עמ' 17, וכן רפואה, מציאות והלכה, פרק ה סימן ב.

בשנת תש"ן (1990) בדקו ד"ר דוד בלונדהיים (אז רופא במרכז הרפואי זיו בצפת, כיום פרופ' מנהל מחלקת קרדיולוגיה לא פולשנית במרכז הרפואי הלל יפה) וד"ר נילי ינאי (אז רופאה במרכז הרפואי העמק, כיום רופאה בכירה במחלקת נשים ויולדות ומומחית לאולטרה-סאונד במרכז הרפואי הדסה עין כרם), קבוצה של כשלושים נשים הרות שהיו מעל השבוע העשרים להריון, מול קבוצת ביקורת דומה של נשים לא הרות. המחקר נעשה במהלך צום תשעה באב בקרב נשים מקיבוצי עמק בית שאן ונבדקו בו מדדים שונים כגון לחץ דם, דופק, בדיקות דם לרמות של גלוקוז, נתרן ואשלגן, בדיקת שתן, תנועות עובר ואולטרה-סאונד לכמות מי השפיר, בתחילת הצום ובסופו.

במחקר נמצא שאצל הנשים ההרות רמות הגלוקוז, הנתרן והאשלגן היו נמוכות מאשר בקבוצת הביקורת, בדיקת השתן הצביעה על התייבשות מהירה יותר, וכן היו פחות תנועות עובר לקראת סוף הצום, אך אף אחד מהמדדים לא הגיע לרמת סיכון. אצל אחת הנשים נמצאה לאחר ימים אחדים ירידה בכמות מי השפיר, ונאלצו לילד אותה מוקדם מהצפוי. בדיעבד התברר שאותו הריון היה מלכתחילה הריון בסיכון והיה אסור לאפשר לה לצום.

מסקנות מחקר זה היו שאין לצום השפעה מזיקה על האם או על העובר בהריון שאינו מוגדר כהריון בסיכון. המחקר לא פורסם כיוון שרצו לחזור עליו שוב כדי להגדיל את קבוצת המחקר אך הדבר לא יצא לפועל. אנו מודים לד"ר נילי ינאי על שהעבירה אלינו את ממצאי המחקר.

בהתייעצות של רבני פוע"ה עם רופאי נשים מומחים (פרופ' יצחק בליקשטיין, ד"ר חזי הורן, ד"ר מישל הרמנו, פרופ' רלי הרשקוביץ, ד"ר דן ולסקי, פרופ' דניאל זיידמן, ד"ר מרק זרחה, ד"ר בני חן, ד"ר ציון טל, פרופ' שמחה יגל, ד"ר נילי ינאי, פרופ' ארנון סמואלוב, ד"ר יעקב רבינזון, פרופ' אריאל רבל, ד"ר ברוננו רוזן, ד"ר פיליפ שווד, ד"ר מיכאל שטטמן, ד"ר חוה שרייבר), הבהירו הרופאים שכאשר אין בעיה רפואית מיוחדת, והאישה מתכוננת כראוי לצום, אין שום מניעה רפואית אמיתית לצום.

רבני פוע"ה התייעצו עם רופאים אלו גם לגבי שאלות נוספות הקשורות לצום של מעוברות ביום הכיפורים. תשובות של חלקם יובאו גם להלן בהמשך פרק זה, ללא פירוט שמם.

אמנם מחקר חדש שנעשה במרכז הרפואי סורוקה הצביע על כך שיש עלייה בשיעור הלידות המוקדמות בקרב נשים יהודיות ביום הכיפורים, ראה:

Eyal Sheiner, 'The effect of a 25-hour fast during the Day of Atonement', Natalie Shalit, Roy Shalit on preterm delivery', *The Journal of Maternal-Fetal Neonatal Medicine*, 2015, 28:12, pp 1410-1413.

מעוברת בצומות הקלים

- א. מעוברות פטורות מהצומות הקלים, צום גדליה, עשרה בטבת, תענית אסתר, שבעה עשר בתמוז². ויש מי שכתב שרק אם הן מצטערות הרבה – לא יתענו³. המנהג הוא שאינן מתענות בצומות האלה כלל⁴, ומכל מקום לא יאכלו כדי להתענג במאכל ובמשתה אלא רק כדי קיום הוולד⁵.
- ב. יש שכתבו שהגדרת מעוברת לעניין זה לפטורה מהצום, היא רק אחרי שלושה חודשי הריון שאז הוכר עובר⁶. מכל מקום, אם האישה סובלת מהקאות, מבחילות, ממיחושי ראש ומחולשה, וקל וחומר בהריון בסיכון גבוה, היא פטורה מלצום כבר מתחילת ההריון⁷.

יום הכיפורים

- ג. ככלל, נשים מעוברות מתענות ומשלימות את הצום ביום הכיפורים⁸.
- ד. כיוון שבזמננו יש רופאים שנוטים ליעץ לנשים מעוברות שישתו ביום הכיפורים, יש מי שהורה שכל מעוברת, עד תחילת החודש התשיעי, צריכה לשתות לשיעורים⁹. אולם למעשה,

אך ראה **הרב אריה כץ**, 'עוד על צום נשים מעוברות ביום הכיפורים', **המעין** נח, א (תשרי תשע"ח), עמ' 43–47, שהראה כי ניתוח מדוקדק של תוצאות המחקר מצביע על כך שלמעשה אין שום הבדל בין שיעור הלידות המוקדמות שנצפה בשנות המחקר במרכז הרפואי סרוקה ביום הכיפורים לממוצע הארצי של שיעור הלידות המוקדמות באותן שנים. העלייה לכאורה בשיעור הלידות המוקדמות שנצפתה היא בטווח טעות הדגימה הסטטיסטית, וראה שם ראיות נוספות.

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. **רבינו ירוחם** (נתיב כז, חלק א) כתב שאסור למעוברת להתענות בצומות הללו. **שלחן ערוך**, אורח חיים, סימן תקנד, ה.

ראה **רש"י** (עירובין ק, ב, ד"ה 'צער עבור', יומא מז, א, ד"ה 'איכא דאמרי') שכתב שסתם מעוברות חולות הן.

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

⁴ **ערוך השלחן**, אורח חיים, סימן תקנד, ז. שו"ת **יחיה דעת**, חלק א, סימן לה, והוסיף שבזמן הזה שירדה חולשה לעולם, אף לנוהגות כ**רמ"א** יש להקל, והוסיף שאסור להן להחמיר על עצמן ולצום מפני שהן מחלישות את עצמן ואת העובר. **מקראי קודש – תעניות**, פרק א, ג, ובהערה יג, שם.

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 נצרך.

⁶ **מור וקציעה**, סימן תקנ. **מועד לכל חי**, סימן ט, יד. **משנה ברורה**, סימן תקנ, ס"ק ג. אך במקום צער כתבו שיש להקל להן לאחר ארבעים יום. שו"ת **יחיה דעת**, שם.

⁷ שו"ת **יחיה דעת**, שם. ראה גם **מור וקציעה** (שם) ו**משנה ברורה** (שם), שהקלו במקום חולשה או צער גדול, כבר מתחילת ההריון.

⁸ **פסחים**, נד, ב. **ירושלמי**, תענית פרק א, ה. **טור ושלחן ערוך**, אורח חיים, סימן תריז, א.

⁹ **הרב ישראל יעקב פישר**, דבריו הובאו בהסכמתו לספר **פני ברוך – ביקור חולים**, הערה יב; וכן העיד בשמו **הרב ד"ר מרדכי הלפרין**, 'דרכו של הגרש"ז בהלכות רפואה ופיקוח נפש', **אסיא** נז–נח (כסלו תשנ"ז), עמ' 56–58, וברפואה, **מציאות והלכה**, סימן ה, פרק ב, הערה 14; כך גם הורה **הרב פישר לרב מנחם בורשטיין**, והוסיף שהוא סבור שאחוז ההפלות בדורות האחרונים עלה עלייה ניכרת כיוון שהנשים כיום רגישות יותר מבעבר, ולכן יש מקום להקל להן. **הרב אברהם שפירא**, בתשובה לשאלת **הרב מנחם בורשטיין** האם לפסוק כך למעשה, אמר שבוודאי אין לקבל פסיקה גורפת כזאת, כנגד המקובל, אך הדגיש שכל פוסק צריך לדעת שיש פסק כזה. וראה **מקראי קודש – יום הכיפורים** (פרק ט, הערה כז), שכתב שיש מורי הוראה שמורים כך בחודשים השביעי והשמיני, ו**הרב אביגדר נבנצל**, הורה שמעוברת החוששת, יכולה לסמוך עליהם. וראה שו"ת **שיח נחום** (סימן לו), שהתיר מהחודש החמישי, ואף בחודש התשיעי.

כיוון שאין כל הוכחה שאצל אישה מעוברת בריאה, שההריון שלה תקין, ואין לה סיפור קודם של הפלות עקב הצום, שצום עלול להזיק לה או לגרום להפלה – הרי גם בזמננו נשאר דין תורה, שמעוברת בריאה חייבת לצום ביום הכיפורים¹⁰, וראה להלן הדרכה מעשית כיצד לנהוג. ה. למרות האמור לעיל, כיוון שיש מקרים שבהם עלולים להיות סיכונים לאישה ולעובר עקב הצום, יש לוודא מראש עם רופא ועם פוסק הלכה האם מותר לאישה לצום, והאם היא צריכה לאכול או לשתות כדרכה או לשיעורים, כפי שיבואר בהמשך. הגדרת רופא לעניין זה היא כשהוא נותן לכל אישה תשובה אישית לפי מצבה הרפואי, ולא כשהוא מורה לכלל הנשים ההרות שלא לצום. ו. חולה שאין בו סכנה כעת אבל ללא טיפול הוא עלול להיכנס לסכנה, נחשב כבר כעת לחולה מסוכן ומחללים עליו את יום הכיפורים כדי למנוע ממנו סכנה. ממילא, אם יש מצב כזה אצל אישה מעוברת, מחללים עליה את יום הכיפורים כדי למנוע ממנה סכנה עתידית¹¹. ויש מי

ראה גם הרב משה צוריאלי, 'צום נשים הרות ביום הכיפורים', תחומין לו (תשע"ז), עמ' 71–81, שהורה על סמך המחקר בסרוקה שהובא לעיל, הערה 1, שאישה מעוברת שחוששת שהצום עלול להזיק לעובר, יכולה לסמוך על פסקי הרב ישראל יעקב פישר וש"ת שיח נחום, ולשתות לשיעורים. אך ראה לעיל בהערה הנ"ל את ההשגות על נכונות מסקנות המחקר, וראה עוד במאמרו של הרב אריה כץ (בהערה הנ"ל, עמ' 48–50) המשך הדיון בינו לבין הרב צוריאלי.

¹⁰ שו"ת ציץ אליעזר, חלק יז, סימן כ, ד. שמירת שבת כהלכתה, פרק לט, י. חזון עובדיה, ימים נוראים, עמ' רפז, ה, ס"ק ה. הרב שלמה זלמן אויערבאך, הרב יוסף שלום אלישיב והרב יהושע נויבירט, דבריהם הובאו בנשמת אברהם, אורח חיים, סימן תריז, ס"ק א, עמ' תשלג; דברי הרב אויערבאך הובאו גם בהליכות שלמה, מועדי השנה, פרק ו, א; וראה גם פרופ' אברהם סופר-אברהם, 'דיני החולה ביום הכיפורים', ספר אסיא ט, עמ' 114–115. הרב מרדכי אליהו והרב אביגדר נבנצל, דבריהם הובאו במקראי קודש, שם. אנציקלופדיה הלכתית רפואית, שם, עמ' 18. הרב שמואל הלוי ואזנר, 'חולים ביום הכיפורים – קווים כלליים לענין הצום', אסיא קט-קי (אייר תשע"ח), עמ' 7. ראה גם לעיל, הערה 1.

הרב ד"ר מרדכי הלפרין (רפואה, מציאות והלכה, שם, וקודם לכן 'דרכו של הגרש"ז אויערבאך וצ"ל בהלכות רפואה ופיקוח נפש', אסיא נז-נח, כסלו תשנ"ז, עמ' 58–61) כתב שלדעתו דווקא צום בחודש התשיעי עלול לגרום לזירוז הלידה וכתוצאה מכך גם לסיכון היולדת, כיוון שכאשר היולדת מגיעה ללידה במצב של גירעון נוזלים כתוצאה מהצום היא עלולה להיות ברמת סיכון גבוהה יותר בלידה; ראה שם פירוט טעמיו באריכות. לכן לדעתו מעוברת בחודש התשיעי צריכה לשתות לשיעורים כבר מהבוקר כדי למנוע התייבשות וצירים מוקדמים. הרב הלפרין כתב שהרב שלמה זלמן אויערבאך לא הסכים לדבריו משום "שהחשש שהתיבשות עקב הצום ואיבוד דם בזמן הלידה ביום הכיפורים עלולים לסכן אותה הוא חשש קטן מאוד, ולא ייתכן שמדיני התורה הקדושה קבעו חז"ל שהיא חייבת לצום... לו היה הצום מסכן אותה. ואין לנו להתיר באופן כוללני (לאכול או אפילו רק לשתות) את מה שחז"ל אסרו במפורש". בהמשך דבריו כתב שהרב אויערבאך אמר לו בשיחה טלפונית, שלדעתו "אין להורות היתר כללי, אך כל אשה שיש לגביה חשש שתגיע מייבשת ללידה, יש להתיר לה לשתות פחות מכשיעור" (ההדגשה במקור). לדעת הרב ד"ר הלפרין יש כאן "הבדל ברור בין הוראה כללית המחייבת את כלל המעוברות לצום ביום הכיפורים גם בזמן הזה, לבין הלכה פרטית, הנוגעת אולי לחלק גדול מן המעוברות בסוף הריון, המתירה, או אף המורה להן, לשתות פחות מכשיעור ביום הכיפורים".

וראה נשמת אברהם, שם, עמ' תשל-תשל"ב, בשם הרב שלמה זלמן אויערבאך, הרב יוסף שלום אלישיב והרב יהושע נויבירט, שהורו במפורש שאף בחודש התשיעי צריכה לצום, וכן הרב אויערבאך בהליכות שלמה, שם, הערה ב; וכן הורה גם הרב אביגדר נבנצל (דבריו הובאו במקראי קודש, שם). גם הרב ישראל יעקב פישר, שהורה להקל במהלך ההריון (כמובא לעיל, הערה 9), לא הקל בחודש התשיעי.

¹¹ שו"ת אגרות משה, אורח חיים, חלק ג, סימן צא. ראה שיעורי תורה לרופאים (חלק ד, סימן רל), שחילק בין מצב שבו אין שום סכנה כעת לבין מצב של מחלה שכעת אין בה סכנה. במצב הראשון, שאין שום סכנה ובדרך כלל לא אמורה להתפתח

שהורה שעצם המציאות של חולה שאין בו סכנה בתוספת הריון, נחשבת לעניין הצום כחולה שיש בו סכנה ולכן תאכל לשיעורים¹².

ז. מעוברת שנתקפה תאוה לאכול, מזכירים לה שיום הכיפורים הוא, ואם לא נתיישרה דעתה – נותנים לה מעט טיפות מהרוטב של המאכל לתוך פיה, ואם לא נתיישרה דעתה – מאכילים אותה מהרוטב פחות מכשיעור, ואם לא נתיישרה דעתה – נותנים לה מהמאכל עצמו פחות מכשיעור, עד שתתיישר דעתה¹³.

דוגמאות מעשיות לצורך להקל למעוברת ביום הכיפורים¹⁴

הדוגמאות דלהלן לא סוקרות את כלל המצבים הרפואיים אלא הן דוגמאות נפוצות. חשוב לקבל בכל מקרה ייעוץ רפואי ופסיקה אישית.

בחלק מהדוגמאות תובא הוראה על שתייה או על אכילה לשיעורים. פירוט על שתייה ואכילה לשיעורים יובא להלן. בחלק מהדוגמאות יובא שהמעוברת תשתה לשיעורים כיוון שבדרך כלל שתייה מזינה לשיעורים עשויה להספיק, אך אם ההוראה הרפואית מצריכה גם אכילה לשיעורים יש לנהוג על פיה.

אחרי הפריה חוץ גופית

ח. אישה מעוברת שהרתה כתוצאה מהפריה חוץ גופית (IVF) צריכה לשתות ביום הכיפורים שתייה מזינה לשיעורים במשך השבועות הראשונים של ההריון עד להופעת דופק. הטעם הוא שיש חשש לסיכון מוגבר לעובר בתחילת הריון מהפריה חוץ גופית¹⁵.

דימומים במהלך הריון

ט. מעוברת שמדממת ביום הכיפורים, אפילו דימום קל, ובעיקר כאשר הדימום מופיע בחודשים הראשונים להריון, צריכה לשתות לשיעורים¹⁶. אישה שדיממה במהלך ההריון, והפסיקה לדמם לפני יום הכיפורים, תשאל את הרופא המטפל כיצד עליה לנהוג.

לאחר פעולה פולשנית

י. אישה שעברה בדיקה או פעולה פולשנית במהלך ההריון, כגון הפחתת עוברים, סיסי שליה, דיקור מי שפיר, תשתה לשיעורים עד שבוע לאחר ביצוע הפעולה הרפואית, אלא אם כן קיבלה הוראה אחרת מהרופא¹⁷.

סוכרת הריונית

סכנה – אין חוששים לסכנה עתידית. במצב השני, של מחלה שכעת אין בה סכנה, אבל עלולה להתפתח סכנה בגלל המחלה – חוששים לסכנה.

¹² הרב שמואל הלוי ואזנר, אסיא, שם.

¹³ משנה ברורה, סימן תריז, ס"ק ד, על פי יומא, פב, א-ב, ושולחן ערוך, אורח חיים, סימן תריז, ב.

¹⁴ ראה ד"ר אלי יוסף שוסהיים, 'צום יום כיפור על פי ההלכה', בתוך מועדי קודש, עמ' שז-שיא, שהביא את פירוט קבוצות המחלות שבהן הצום לא רצוי וייתכן שיביא את החולה לכלל סכנה. כמו כן הביא שם המלצות להקלה על הצום והתייחס לנטילת תרופות ביום הכיפורים.

¹⁵ הרב שלמה זלמן אויערבאך, דבריו הובאו בנשמט אברהם, שם, עמ' תשלג; ובסימן תריח, עמ' תשסב; וכן בהליכות שלמה, מועדי השנה, פרק ו, הערה ג. הרב זלמן נחמיה גולדברג בפגישתו עם רבני פוע"ה, כ"ד באלול תשס"ג.

בעבר היה מקובל לנהוג כך בטווח של עד שנים עשר שבועות מתחילת ההריון, אך לאחר התייעצות עם רופאים רבים התברר שלכל המאוחר, לאחר שלב הופעת הדופק, דינו של הריון מהפריה חוץ גופית זהה להריון רגיל.

¹⁶ שבת שבתון, ס"ק יט. הרב שמואל הלוי ואזנר, אסיא, שם. הוראת רבני פוע"ה לאחר קבלת חוות דעת רפואית של רופאי נשים מומחים.

¹⁷ הנחיית רבני פוע"ה, לאחר התייעצות עם רופאי נשים רבים.

יא. אישה שסובלת מסוכרת הריונית שאינה מאוזנת על ידי דיאטה מתאימה ולכן היא מטופלת בטיפול תרופתי, צריכה לאכול ולשתות על פי הוראת הרופא המטפל, ובמידת האפשר תאכל ותשתה לשיעורים. אם הסוכרת מאוזנת על ידי דיאטה ללא צורך בטיפול תרופתי, יש מקרים שבהם מותר לה לצום¹⁸, או לאכול ולשתות לשיעורים בלבד, והיא צריכה להתייעץ על כך עם רופא מומחה להריון בסיכון¹⁹.

הפלות

יב. אישה שהפילה בעבר עקב הצום תשתה לשיעורים²⁰. יש סוברים שכל אישה שהיו לה הפלות חוזרות גם אם לא היו מחמת צום, והרופאים חוששים שמא תיגרם הפלה נוספת מחמת הצום, צריכה לשתות לשיעורים כדי לשמור על ולדה²¹, וכך יש לנהוג כיוון שחמירא סכנתא מאיסורא.

הריון מרובה עוברים

יג. בהריון של יותר מעובר אחד יש חשש גדול יותר ללידה מוקדמת או להפלה. לכן החל מתחילת השליש השני להריון היא צריכה לשתות לשיעורים כדי למנוע התייבשות²².

מיעוט מי שפיר

יד. מעוברת שיש לה מיעוט מי שפיר נמצאת בסיכון יתר לעובר. לכן היא צריכה לשתות שתייה מזינה לשיעורים²³.

צירי לידה

טו. מעוברת שיש לה צירים מוקדמים, צריכה לשתות²⁴. התייבשות עלולה לגרום לצירים. צירים מוקדמים עלולים לגרום ללידה מוקדמת, על כלל המשמעות הבעייתיות שעלולות להיות לכך. ויש מי שהורה

¹⁸ ראה ד"ר יוסף קליינמן, 'מדריך לחולי סכרת ביום הכיפורים', עמ' 71–72, שהביא דוגמאות לכך שאין מניעה שאישה הסובלת מסוכרת הריונית תצום. ד"ר קליינמן היה מנהל המערך הפנימי של המרכז הרפואי ביקור חולים. לדבריו, בעבר היה מקובל שכל חולה בסוכרת המטופל באינסולין הוא בגדר חולה שיש בו סכנה ולכן אסור לו לצום. אך כיום יש תרופות אינסולין חדשות דוגמת 'לנטוס' אשר מאזנות את רמת הסוכר בדם ולכן החולה הסוכרתי יוצא מגדר חולה שיש בו סכנה לגדר של חולה שאין בו סכנה.

¹⁹ הנחיית רבני פוע"ה, לאחר התייעצות עם רופאי נשים רבים (מתוך הרשימה לעיל, הערה 1). בחלק מהמרכזים הרפואיים יש מרפאות מיוחדות לטיפול בסוכרת הריונית, ובחלקם הטיפול ניתן במסגרת של מרפאות לטיפול בהריון בסיכון גבוה.

²⁰ ארחות חיים (ספינקא, סימן תריז, ס"ק א; דבריו הובאו בשמירת שבת כהלכתה, שם, הערה לג, וכן בפני ברוך – ביקור חולים, סימן ד, יג) כתב שאישה שהפילה פעמיים מחמת התענית יש להקל לה שלא תתענה, ותאכל לשיעורים. וכן הסכים שו"ת ציץ אליעזר (חלק יז, סימן כ, ד).

ההתייחסות במקורות הנ"ל הייתה לשתי הפלות שנגרמו כתוצאה מהצום, אך למעשה, כאשר האישה חוששת, יש להקל לה גם לאחר הפלה אחת בלבד.

²¹ נחלת דוד, קונטרס יד שאול, סימן ג, דבריו הובאו בשמירת שבת כהלכתה, שם. הרב שמואל הלוי ואזנר, אסיא, שם.

²² הוראת רבני פוע"ה לאחר התייעצות עם רופאי נשים מומחים. התייחסות לצום אחרי הפחתת עוברים הובאה לעיל, הלכה י.

²³ הוראת רבני פוע"ה לאחר התייעצות עם רופאי נשים מומחים. כאן יש להדגיש את הצורך בשתייה מזינה מפני שאין כאן רק חשש של התייבשות ושל לידה מוקדמת אלא גם חשש לעובר.

²⁴ הוראת רבני פוע"ה לאחר התייעצות עם רופאי נשים מומחים. לכתחילה תשתה בשיעורים, אך אם אין די בכך – תשתה כרגיל.

שהוא הדין גם במקרה שהיא מרגישה סחרחורת או לחץ באזור הבטן, ומכל מקום תשתה לשיעורים²⁵.

טז. אם החלו צירי לידה סדירים ביום הכיפורים, האישה חייבת לשתות. כדי שלא תיכנס ללידה במצב של חוסר נוזלים, תשתה לשיעורים אך ברווחי זמן קצרים מאוד, כפי שיבואר להלן, הלכה כב²⁶. וייתכן שבמצב כזה האישה צריכה לשתות כרגיל ולא לשיעורים²⁷.

יז. מעוברת שיש לה ספק אם כבר החלו לה צירים, יש מי שהורה שתשתה שתייה מרה בכמות גדולה²⁸.

יום הכיפורים – הוראות מעשיות

יח. **עיצומו של יום מכפר** – גם מי שלא יכול לצום ביום הכיפורים, מחמת חשש לפיקוח נפש, עצם היום מכפר עליו²⁹.

יט. **שתייה לעומת אכילה** – בדרך כלל הצורך בשתייה חיוני יותר מאשר הצורך באכילה. אם לחולה די בשתייה בלבד, אין היתר לאכול. לכן בכל מקרה שמאכילים חולה ביום הכיפורים יש לשקול אם הוא צריך גם לאכול וגם לשתות, או אם די לו בשתייה בלבד³⁰.

כ. **אכילה ושתייה לשיעורים**³¹ – כשההוראות הרפואיות לחולה, למעוברת או למניקה הן שחייבים לאכול או לשתות, עדיף, אם אפשר, לאכול ולשתות לשיעורים. הכוונה היא שיאכלו או שישתו פחות מכשיעור, ימתינו מעט, ואז ימשיכו לאכול או לשתות פחות מכשיעור³². הרעיון הוא שאיסור אכילה ושתייה הוא בשיעור מסוים. גם כשאוכלים או שותים פחות משיעור כזה – האיסור קיים אך במידה פחותה, ולכן גם אין נענשים עליו. אם חייבים לאכול או לשתות, עדיף לעשות זאת באופן הפחות חמור. המינוח ההלכתי לכך הוא – 'הקל הקל תחילה'.

כא. **שיעור אכילה לשיעורים** – השיעור הוא פחות מככותבת הגסה, והוא בנפח של כשני שלישי ביצה³³, דהיינו כ-32 סמ"ק³⁴, ויש אומרים 30 סמ"ק³⁵. זמן ההמתנה בין אכילת שיעור כזה

²⁵ הרב שמואל הלוי ואזנר, **אסיא**, שם.

²⁶ הרב מרדכי אליהו, הוראה בעל פה לרב מנחם בורשטין.

²⁷ הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו ב**נשמת אברהם**, שם, עמ' תשלא.

²⁸ הוראת הרב יעקב אריאל לרב מנחם בורשטין. טעמו – שתייה לשיעורים אסורה, כיוון שגם חצי שיעור אסור מן התורה, אך מתירים אותה מחשש ספק פיקוח נפש. לעומת זאת, שתייה מרה פטורה מצד עצמה גם ללא חשש פיקוח נפש, לכן במקום שיש ספק, עדיף להשתמש בדרך זו.

²⁹ **טורי זהב**, אורח חיים, סימן רפח, ס"ק ג.

³⁰ **שמירת שבת כהלכתה**, פרק לט, ו, על פי שו"ת **בנין ציון**, סימן לד, ובאור **הלכה**, סימן תריח, ח.

³¹ עיקרון הלכתי, ראה באוצר המושגים, ערך **אכילה ושתייה לשיעורים**, וכן ערך **הקל הקל תחילה**.

³² **שלחן ערוך**, אורח חיים, סימן תריח, ז-ח.

³³ **שלחן ערוך**, שם, ז. וראה **מגן אברהם**, שם ס"ק ו, ו**משנה ברורה**, שם ס"ק יח, שהשיעור האמיתי הוא מעט יותר מזה, שהרי בסימן תריב, ב, כתב **השלחן ערוך**, שככותבת הגסה היא מעט פחות מכביצה.

³⁴ **שמירת שבת כהלכתה**, פרק לט, יט-כ.

³⁵ **שיעורי תורה**, סימן ג, י. וראה שם (יא) שבשעת הצורך אפשר להקל עד 38 סמ"ק, ואם גם זה אינו מספיק, אפשר להקל עד 48 סמ"ק. הרב שמואל הלוי ואזנר, 'חולים ביום הכיפורים – קווים כלליים לענין הצום', **אסיא** קט-קי (אייר תשע"ח), עמ' 10. וראה סיכום השיטות במקראי קודש – הלכות יום הכיפורים, פרק ו, ג.

לאכילת השיעור הבא הוא כדי אכילת 4 ביצים³⁶, והוא תשע דקות מסוף האכילה האחת לתחילת האכילה השנייה. כאשר הרופא קובע שעל החולה לאכול כמויות גדולות יותר, מוטב לצמצם את זמן ההמתנה בין סוף אכילת שיעור לתחילת אכילת השיעור הבא לפי הצורך³⁷, ועד לשתי דקות, מאשר להגדיל את הכמויות בכל אכילה ולעבור את השיעור³⁸.

כב. **שיעור שתייה לשיעורים** – השותה מלא לוגמיו ביום הכיפורים חייב, ומשערים בכל אדם לפי מה שהוא, הגדול לפי גדלו והקטן לפי קטנו, ולא מלא לוגמיו ממש אלא כדי שישלקנו לצד אחד בפיו ויראה מלא לוגמיו³⁹. למעשה יש למדוד את כמות הנוזלים שנכנסת בלחי אחת מלאה, אצל אדם ממוצע השיעור הוא כ-40–45 סמ"ק⁴⁰, ולשתות כמות כזאת כל 9 דקות. אם ההשתהות ארוכה מדי לחולה, אפשר לצמצם את זמן ההמתנה בין שתייה לשתייה לשניות אחדות⁴¹. מי שמתקשה למדוד שיעורי שתייה וזמנים, יכול למלא כוס ולשתות ממנה לאט לאט בכפית קטנה⁴², כיוון שבאופן כזה הכמויות המצטברות תהיינה פחות מכשיעור. באופנים כאלה אפשר לשתות כמויות גדולות מאוד⁴³.

כג. **חישוב הכמויות לפי הצורך** – גם באכילה או בשתייה לשיעורים, התירו לשתות את הכמות הנדרשת ולא מעבר למה שצריך. לכן יש לשאול את הרופא על כמות האוכל או הנוזלים הדרושה לחולה במשך יום הכיפורים, בין אם הוא אוכל ושותה לשיעורים ובין אם אוכל ושותה כרגיל⁴⁴.

כד. לאחר שהחולה המסוכן אכל או שתה ונתיישרה דעתו, אסור לו לאכול בהמשך היום, ולא אומרים כיוון שהותר מקצת היום הותר כולו⁴⁵. ברור שאם נתחדשה הסכנה, עליו לאכול או לשתות שוב.

³⁶ **שלתן ערוך**, אורח חיים, סימן תריב, ד. וראה שם שיש אומרים עד שלוש ביצים. אך ראה **משנה ברורה** (שם ס"ק ח) שכיוון שמדובר באיסור תורה, יש לנהוג כדעה המחמירה.

³⁷ יש פוסקים שנתנו זמני ביניים שונים בין 9 דקות ל-2 דקות. פירוט מובא ב**אנציקלופדיה תלמודית**, חלק א, ערך 'אכילת פרס', וכן ב**מקראי קודש**, שם, הערות יב-יג.

³⁸ **שמירת שבת כהלכתה**, שם, יט. וראה שם (הערה ע) ו**מקראי קודש** (שם, הערה יב) פירוט השיטות השונות.

³⁹ **שלתן ערוך**, שם, ט. פירוט יובא באוצר המושגים ערך **מלא לוגמיו**.

⁴⁰ **שמירת שבת כהלכתה**, פרק לט, כב. וכתב ב**נשמת אברהם** (אורח חיים, סימן תריב, עמ' תשכד, ט) בשם **הרב שלמה זלמן אויערבאך**, שכיוון שקשה למדוד ימלא החולה את כל הפה במים ככל יכולתו, והחצי מזה הוא בוודאי פחות ממלא לוגמיו. עדיף לעשות מדידה זו מערב יום הכיפורים (**משנה ברורה**, תריח, ס"ק כא), אך אם לא עשה כן, מותר לעשות זאת אף ביום הכיפורים עצמו (ראה **שמירת שבת כהלכתה**, שם).

אם אין אפשרות למדוד, ראה **הרב שמואל הלוי ואזנר, אסיא**, שם, שנתן שיעור כללי של 35 סמ"ק.

⁴¹ **שלתן ערוך**, אורח חיים, סימן תריח, ה; שם, תריב, י, שהביא שתי דעות לגבי שתייה, האחת – שצריך להמתין כדי אכילת פרס כמו באכילה, והאחרת – שדי להמתין כדי שתיית רביעית שהוא זמן מועט ביותר.

⁴² ראה **שמירת שבת כהלכתה**, שם.

⁴³ לעתים הגורמים הרפואיים אינם מודעים לכך שאפשר לאכול ולשתות לשיעורים כמויות המספיקות לחולים, ולכן הם מדריכים אותם לשתות ולאכול כרגיל. הסבר מדויק לרופא עשוי לאפשר אכילה ושתייה לשיעורים לפחות באופנים המקלים.

⁴⁴ **שמירת שבת כהלכתה**, שם, ו; שם, כח. בשו"ת **בנין ציון** (סימן לד) וב**באור הלכה** (סימן תריח, ח) כתבו כן רק לגבי אכילה יותר מכשיעור.

⁴⁵ **משנה ברורה**, סימן תריז, ס"ק ז.

כה. **איכות האכילה והשתייה** – מצד ההלכה מה שקובע לגבי שיעור האוכל או השתייה היא הכמות ולא האיכות. לכן, אם יש לאישה היתר לשתות, עדיף שתשתה משקים מזינים שיחזקו אותה. לדוגמה, תשתה מרק סמיך או מיץ פירות מרוכז וכדומה, ועל ידי כך תוכל לאפשר לעצמה, בסיכומו של דבר, לשתות פחות. כך גם לגבי אכילה⁴⁶.

כו. **מאימתי להתחיל לשתות או לאכול** – ביום הכיפורים עדיף לאכול ולשתות לשיעורים כבר מהבוקר, ואם צריך – אפילו מהערב, מאשר לצום בבוקר, ועקב כך להיכנס לגדר סכנה וצורך לאכול ולשתות כרגיל⁴⁷.

כז. **לצום או ללכת לבית הכנסת** – מוטב להישאר ביום הכיפורים בבית ולצום, מאשר ללכת לבית הכנסת ולהתעייף ולרעוב יותר, ואז יהיה החולה מוכרח לאכול או לשתות⁴⁸.

כח. **עזרה בטיפול בילדים** – ברור שעדיף שהמעוברת תשיג עזרה ליום הכיפורים כדי למנוע ממנה את הצורך לאכול ולשתות ביום הכיפורים, אפילו לשיעורים, אפילו פעם אחת. ופשוט שאם

⁴⁶ **נשמת אברהם**, אורח חיים, סימן תריב, עמ' תשטז; סימן תריח, עמ' תשנ"ט, 20. **הרב מרדכי אליהו** בפגישתו עם רבני פוע"ה, כ"ז בתמוז תשס"ג. הרב הוסיף טעם לכך שאין צורך שתשתה דווקא מים, כיוון שמדובר ביום טוב, בשונה מתשעה באב, שבו היתר לשתות מוגבל לשתיית מים. ראה להלן, הלכה נ.

⁴⁷ שו"ת **אגרות משה**, אורח חיים, חלק ז, סימן קכא. שו"ת **ציץ אליעזר**, חלק י, סימן כה, פרק טו. **הרב שלמה זלמן אויערבאך**, דבריו הובאו ב**נשמת אברהם**, אורח חיים, סימן תריח, עמ' תשמ"א; וכן ב**שמירת שבת כהלכתה**, פרק לט, כה. וראה **חיי אדם**, כלל קמה, כט, וב**אורח הלכה**, סימן תריח, א.

⁴⁸ שו"ת **חתם סופר**, חלק ו, סימן כג. שו"ת **שיח נחום**, סימן לו. **תורת היולדת**, פרק ג, ז. **נשמת אברהם**, אורח חיים, סימן תריב, עמ' תשלד, 4. **הרב עובדיה יוסף**, דבריו הובאו ב**מקראי קודש** – **יום הכיפורים**, פרק ט, לח. וראה ב**נשמת אברהם**, שם, תשובת **הרב יהושע נויבירט** בעניין זה. **הרב שמואל הלוי ואזנר**, 'חולים ביום הכיפורים – קווים כלליים לענין הצום', **אסיא** קט-קי (אייר תשע"ח), עמ' 7.

וראה ב**נשמת אברהם**, שם, שעל פי דברי **שמירת שבת כהלכתה** (הובאו לעיל, הלכה כג), שאפילו מי שהותר לו לשתות לשיעורים, אין לו לשתות יותר ממה שצריך, ואין לו ללכת לבית הכנסת אם הדבר יגרום לו שיצטרך לשתות או לאכול פעם נוספת, אפילו פחות מכשיעור.

לעומת זאת, ראה **פניני הלכה** – **ימים נוראים** (פרק ח, ה) שכתב שאדם שצריך לאכול או לשתות ביום הכיפורים, ואם יישאר בבית יוכל להסתפק בשיעורים בלבד, ואם ילך לבית הכנסת יצטרך לאכול או לשתות כדרכו, בכל זאת עדיף שילך לבית הכנסת, שלא כמשמעות דברי הפוסקים שהובאו לעיל. טעמו הוא שחלק מהראשונים לא הזכירו את נושא האכילה והשתייה לשיעורים כלל. לכן אף על פי שלכתחילה יש ללכת על פי פסק **שלחן ערוך** על אכילה ושתייה בשיעורים, מכל מקום זה גדר של הידור שאינו קודם לתפילה בבית הכנסת.

למעשה, הפסיקה ההלכתית המקובלת אינה רואה באכילה או בשתייה לשיעורים הידור בלבד אלא דין גמור, כפי שכתב **הבאור הלכה** (סימן תריח, ח) בשם שו"ת **בנין ציון** (סימן לד), שמי שדי לו בפחות מכשיעור ואוכל או שותה יותר מכשיעור, חייב כרת.

אחרי התייעצות של **הרב מנחם בורשטיין** עם **הרב מרדכי אליהו** ועם פוסקים נוספים על חשיבות התחושה של שהייה בבית הכנסת ביום הכיפורים, הוצע שאדם כזה, שחשובה לו מאוד התפילה בבית הכנסת, וגר בקרבת מקום לבית הכנסת, יגיע לבית הכנסת ברכב לפני כניסת הצום, לתפילת 'כל נדרי', ואם יתאפשר לו יוכל להגיע גם לנעילה, ויבדיל מיד בצאת הצום. מלבד זאת, יש מצבים שבהם האישה מעדיפה ללכת לבית הכנסת, כגון אם בית הכנסת ממוזג.

אינה משיגה עזרה, על בעלה להישאר בבית כדי לסייע לה ככל שיידרש⁴⁹, מפני שהאפשרות של האישה לצום עולה במעלתה על התפילה במניין של בעלה.

כט. **נאמנות החולה** – מאכילים את החולה על פי דבריו כשאומר שהוא צריך לאכול או לשתות, אף על פי שאין ניכר לסובבים את החולה שבאמת יש בו סכנה. אין לחשוש שמא החולה לא מדייק בדבריו ושמא באמת אין בו סכנה, כיוון שמחללים שבת ומאכילים חולה ביום הכיפורים גם בספק פיקוח נפש⁵⁰.

ל. **הגדרת מאכלים ומשקים** – הפוסקים דנו במאכלים ובמשקים שונים – האם דינם כאוכל או כשתייה. ההגדרה חשובה הן ביחס לצירוף אכילה ושתייה והן ביחס לשיעור, וכן יש חשיבות להגדרה בגלל השאלה האם מספיקה שתייה בלבד. יש מגדירים שכל דבר שאין צריך ללועסו כדי לאוכלו נחשב משקה⁵¹, ויש מי שהגדיר משקה כדבר שאי אפשר להחזיקו ביד ללא כלי⁵², ויש מי שהגדיר משקה כדבר הנשפך בבת אחת⁵³. דבר המורכב ממאכל ומשקה יחד, כגון דייסה דלילה, הולכים בו אחר הרוב⁵⁴.

לא. **משקה מר** – יש מי שכתב לערב דבר מר בשתייה, כגון לשים שתיים-שלוש שקיות תה רגיל או תה בבונג בכוס מים חמים, ללא סוכר או ממתיק, עוד מערב הצום, כדי לפגום בטעם המים, ועל ידי כך האיסור פחות חמור. כאשר צריך לשתות נוזלים, שותים תמצית מרה כזאת. לשיטתו נראה, ששתייה כזאת, אפילו בכמות גדולה, עדיפה על פני שתייה לשיעורים⁵⁵.

לב. **אכילה שלא כדרכה** – אכילה שלא כדרך הפה אינה נקראת אכילה ואין בה איסור ביום הכיפורים, לכן מותר להאכיל גם חולה שאין בו סכנה בזונדה או כשיש לו פתח מיוחד לתוך הקיבה⁵⁶.

⁴⁹ שו"ת **דבר חברון**, אורח חיים, סימן תקעז. **הרב יהושע נויבירטר**, דבריו הובאו בלב **אברהם**, פרק יח, לב. **הרב אביגדר נבנצל**, דבריו הובאו במקראי קודש, שם, הערה קמ.

⁵⁰ **יומא** פג, א. **שלחן ערוך**, אורח חיים, סימן תריח, א.

הרב שלמה זלמן אויערבאך (דבריו הובאו ב**נשמת אברהם**, אורח חיים, סימן תריז, עמ' תשלז, ו) הורה שבמקרה כזה, לא רק לאדם עצמו מותר לקחת אוכל בעצמו, אלא מותר גם לאחרים לתת לו לאכול, ולא כדברי שו"ת **התם סופר** (אבן העזר, חלק ב, סימן פב), שהחמיר בזה לסובבים חולה כזה, והתיר רק לחולה לקחת לעצמו אוכל.

פירוש האפשרויות השונות כשיש מחלוקת בין הרופאים או בין החולה לרופאים, מובא בתורת היולדת, סוף פרק ג, עמ' שכח.

⁵¹ **הרב מרדכי אליהו**, דבריו הובאו במקראי קודש, שם, יג. וראה שו"ת **יביע אומר** (חלק ה, אורח חיים, סוף סימן יח), שכתב הגדרה כזאת לגבי ברכות. לפי זה, יוגרט ולבן דינם כמשקה, ובוודאי כשהם מנוערים היטב.

⁵² **תורת היולדת**, פרק נב, הערה יח. וראה שם הלכות ג-ו, דוגמאות לסוגים שונים של מאכל ומשקה.

ראה שו"ת **אגרות משה** (אורח חיים, חלק ד, סימן עד, ה) שכתב לגבי הלכות שבת שהגדרת משקה תלויה האם כשמים אותו בלי כלי, הוא שומר על צורתו או זב ומתפור.

⁵³ הוראת **הרב דוב ליאור לרב מנחם בורשטיין**.

⁵⁴ **שפת אמת**, יומא עג, ב. **תורת היולדת**, שם, ז.

⁵⁵ **שבת שבתון**, סעיף פד, על פי הרמב"ם, הלכות יסודי התורה, פרק ה, ח, שהתיר משקה מר ביום הכיפורים לחולה שאין בו סכנה; וראה גם רמב"ם, הלכות שביתת עשור, פרק ב, ה; וכך הורה **הרב יצחק זילברשטיין** לרבני פוע"ה, וציין שבשו"ת **רבי נחום טרייביטש** (סימן ט) הביא כדוגמה לדבר מר, תמצית תה קמומיל.

⁵⁶ שו"ת **אגרות משה**, אורח חיים, חלק ד, סימן קכא. שו"ת **ציץ אליעזר**, חלק י, סימן כה, פרק כא. **שמירת שבת כהלכתה**, פרק לט, לא.

לג. אף על פי שהאכלה שלא בדרך הפה קלה יותר מבחינת איסור אכילה ביום הכיפורים, אין להשתדל להאכיל חולים ביום הכיפורים בדרכים כאלו. אם הם צריכים לאכול, יאכלו דרך הפה, על פי השיעורים והזמנים שנתנו חכמים, כמו שיפורט להלן, ואל לו לחולה שחייב לאכול או לשתות להתחכם ולסגף את עצמו בהזנה מלאכותית⁵⁷.

לד. **נטילת ידיים** – חולה שצריך לאכול לחם ביום הכיפורים, ייטול ידיו כדרכו עד פרק היד⁵⁸.

ברכה על אכילה ושתיה ביום הכיפורים⁵⁹

לה. לפני אכילה או שתיה מברכים ברכה ראשונה⁶⁰. כמו כן מברכים ברכה ראשונה אם הסיח דעתו⁶¹. שנת קבע נחשבת להיסח הדעת, שנת עראי לא נחשבת היסח הדעת⁶². לכן, אם אדם אוכל או שותה ביום הכיפורים לשיעורים, אם לא הסיח דעתו ולא שינה מקומו, אין לו לברך שוב לפני כל אכילה או לפני כל שתיה.

לו. ברכה אחרונה מברכים בסיום האכילה או השתיה, או אם הסיח דעתו, כגון כשהלך לישון, כפי שהובא בהלכה הקודמת, או כשמתכננים הפסקה ארוכה יותר משבעים ושתיים דקות עד האכילה הבאה⁶³.

לז. אם אוכל או שותה ביום הכיפורים לשיעורים, לא יברך ברכה אחרונה מחמת הספק⁶⁴.

⁵⁷ שו"ת מהרש"ם, חלק א, סימן קכג. שו"ת אגרות משה, שם, ובסימן קא, ג, ובחלק ג, סימן צ. שו"ת ציץ אליעזר, שם. שו"ת שבט הלוי, חלק י, סימן צא. חזון עובדיה, ימים נוראים, עמ' רחצ-רצט. שמירת שבת כהלכתה, שם, לב, וכן הובא בשם הרב יהושע נויבירט, בנשמת אברהם, אורח חיים, סימן תריח, עמ' תשנו.

בשו"ת אגרות משה (חלק ד, סימן קא, שם) הוסיף שאם מכניסים מחט לתוך הווריד בעיצומו של יום הכיפורים, הוא איסור כרת מאיסורי מלאכה ביום הכיפורים, והוא חמור יותר מאשר לאכול כמה פעמים פחות מכשיעור שאינו בכרת אלא באיסור בעלמא. וגם אם יצטרך לאכול יותר מכשיעור, בוודאי צריך לאכול ולא להכניס עירוי מחשש סכנה. ובחלק ג (שם) כתב שאפילו בערב יום הכיפורים הדבר אסור, שכיוון שאין חובה בדבר, ממילא נחשב כחובל שלא לצורך. וכיוצא בזה כתב בחזון עובדיה (שם): "ולכן אין לחולה להתחכם על ההלכה לחפש לו דרכים להתענות, והיא לא תצלח, ובפרט שהאינפוזיה נעשית על ידי חבלה, ואסור לחבול בעצמו שלא לצורך על פי הדין".

הרב שלמה זלמן אויערבאך (דבריו הובאו בחזון עובדיה, שם) כתב, שאם נחייב להשתמש במקום פיקוח נפש בדרכים בלתי רגילות דרך הטבע, כגון אינפוזיה, יש לחשוש שיטעו העולם לחשוב שחייבים דווקא לחזור אחרי הדבר הזה מעיקר הדין, ולפעמים אין הדבר מצוי לחזר אחריו, ויבוא החולה לידי סכנה.

⁵⁸ שו"ת לבושי מרדכי, יורה דעה, מהדורה תנינא, סימן יא, ג. שו"ת יד סופר, סימן ז, ד. **הרב שלמה זלמן אויערבאך**, דבריו הובאו בשמירת שבת כהלכתה, שם, לג. שלא כשו"ת מהרי"ל דיסקין (קונטרס אחרון, סימן ה, ס"ק סח) שהסתפק בכך.

⁵⁹ הדברים המובאים בפסקה שלפנינו פשוטים ואין בהם חידוש, אך הביאנום מפני הצורך המעשי שיש בהם, דהיינו כיוון שאוכלים שיעורים קטנים יחסית בטווחי זמן מוגדלים.

⁶⁰ ראה **שלחן ערוך הרב**, אורח חיים, סימן קסח, ז, שאפילו על פירור צריך לברך ברכה ראשונה.

⁶¹ **שלחן ערוך**, אורח חיים, סימן קעט, א, על פי **פסחים** קג, ב. וראה **משנה ברורה** (סימן קפד, ס"ק יז), שנחלקו האחרונים אם עבר זמן אך לא הסיח דעתו.

⁶² **שלחן ערוך**, אורח חיים, סימן קעח, ז.

⁶³ ראה **שלחן ערוך**, שם, סימן קפד, ה.

⁶⁴ **תורת היולדת**, פרק נב, יד. **הרב שלמה זלמן אויערבאך**, דבריו הובאו ב**נשמת אברהם**, אורח חיים, סימן תריח, י, 30, עמ' תשסא.

הסבר – אמנם שיעור 'ככותבת הגסה' גדול משיעור כזית המחייב ברכה אחרונה (ראה לעיל, הלכה כא), אולם מחמירים שהזמן בין אכילה לאכילה יהיה תשע דקות (כמובא שם). לעומת זאת, כדי להתחייב בוודאות בברכה אחרונה, צריך לאכול כזית בתוך

לח. על שתייה 'מרה' לא מברכים, לא לפנייה ולא לאחריה⁶⁵.

נטילת תרופות

לט. מותר ליטול תרופה בערב יום הכיפורים כדי להקל על הצום, אפילו לבריא⁶⁶.

מ. אין חיוב להשתמש ביום הכיפורים בתרופה שאמורה להקל על הצום, כגון בפתיחה בפי הטבעת או בוריקה, אפילו אם על ידי כך יוכל לצום או להפחית את כמויות האכילה והשתייה⁶⁷. אבל אם החולה מצטער מאוד בגלל שהוא צריך לאכול ביום הכיפורים, ועל ידי נטילת התרופה לא יצטרך לאכול, וממילא לא יצטער, מותר להשתמש בתרופה, שכיוון שמצטער הרבה אין איסור רפואה⁶⁸.

מא. חולה שיש בו סכנה או חולה שעלול להסתכן אם לא ייקח את התרופות, ואינו יכול לבלוע את התרופות ללא מים – ייקח אותן כרגיל עם מעט מים לפי הצורך⁶⁹.

מב. מותר גם לחולה שאין בו סכנה לבלוע תרופות מרות ביום הכיפורים⁷⁰. אפילו אם האדם כעת בריא, אך אם לא ייקח את התרופה הוא עלול להגיע למצב של חולה שאין בו סכנה, כגון אדם שהסובל מהתקפים של מיגרנה קשה, מותר לו לבלוע תרופה, ללא מים, כדי למנוע את ההתקף⁷¹.

מג. לחולה שאין בו סכנה אסור לשתות מים, ואפילו פחות מכשיעור, כדי לבלוע את התרופה, אך הוא יכול להוסיף למים דבר מר או להמיס את התרופה במעט מים ואז ייפגם טעמם, וגם הם הופכים להיות חלק מהתרופה⁷².

מד. ברור שעדיף ליטול את התרופה בצורה של פתיחה⁷³.

שתי דקות, שהוא שיעור המינימום לאכילת פרס (כמובא שם). ולכן, בדרך כלל, אדם הפורס את אכילת 'פחות מכשיעור' על פני שיעור הזמן הארוך של אכילת פרס (תשע דקות), לא יספיק לאכול כזית תוך כדי שיעור הזמן הקצר של שתי דקות. אמנם מי שיאכל שיעור של לפחות כזית בבת אחת, יתחייב בברכה אחרונה.

⁶⁵ שלחן ערוך, שם, סימן רב, ב.

⁶⁶ שו"ת ציץ אליעזר, חלק ז, סימן לב, ד. שו"ת רבבות אפרים, חלק ג, סימן תיג, ב. שו"ת משנה הלכות, חלק ז, סימן פב. שו"ת יביע אומר, חלק ט, אורח חיים, סימן נד.

⁶⁷ כי אין שום חיוב על אדם שצריך לאכול, להסתכן בשימוש בתרופות שלא מרפאות כלום, ואין הוא משתמש בהן אלא רק לעניין זה שיוכל לקיים את מצוות התענית, וממילא ייתכן שאף יש איסור מגזירת סממנין, או איסור חבלה בגופו שלא לצורך רפואה.

⁶⁸ שו"ת אגרות משה, אורח חיים, חלק ד, סימן קכא.

⁶⁹ שו"ת אגרות משה, אורח חיים, חלק ג, סימן צא. לחילופין, אפשר לשתות עם שתייה מרה, כפי שיובא להלן, הלכה מג.

⁷⁰ שו"ת אגרות משה, שם. שו"ת משנה הלכות, חלק ה, סימן עה. שו"ת ציץ אליעזר, חלק י, סימן כה, כב. שמירת שבת כהלכתה, פרק לט, ח.

⁷¹ הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו בנשמת אברהם, אורח חיים, סימן תריח, עמ' תשנח, 14. וראה שו"ת ציץ אליעזר, שם.

⁷² שו"ת דבר חברון, אורח חיים, סימן תקעז. שמירת שבת כהלכתה, שם. נשמת אברהם, שם, עמ' תשנז-תשנח, 12-13. מקראי קודש – יום הכיפורים, פרק ט, לט. וראה שם, שיש שכתבו שראוי להימנע מלקיחת התרופות, אך גם הם מודים שאין בכך איסור ממש.

בניגוד לחולה שיש בו סכנה שהותר לו בשעת הצורך ליטול תרופה גם במים פחות מכשיעור, לא הותר הדבר לחולה שאין בו סכנה, כיוון שיש איסור תורה גם בפחות מכשיעור (המינוח ההלכתי – 'חצי שיעור אסור מן התורה'). לעומת זאת, שתייה של דבר מר אסורה רק מדרבנן, כפי שהובא ברמב"ם, הלכות שביתת עשור, פרק ב, ה, המצוטט לעיל, עמ' @.

⁷³ שמירת שבת כהלכתה, שם. נשמת אברהם, שם, עמ' תשנח, 14.

תשעה באב

מה. ככלל, מעוברת מתענה בתשעה באב⁷⁴.
מו. אם המעוברת חולה, אפילו במחלה שאין בה סכנה, אין לה להתענות בתשעה באב⁷⁵, וכיום מקובל אצל הרבה מורי הוראה להקל למעוברת שלא תתענה בתשעה באב אפילו בגלל חולשה⁷⁶.

מז. תשעה באב שחל בשבת ונדחה ליום ראשון, נשים מעוברות פטורות מהצום⁷⁷, ויש סוברים שככלל הן חייבות לצום⁷⁸.

מח. מעוברת שצריכה לאכול בתשעה באב שחל ביום ראשון, צריכה להבדיל לפני אכילתה. אם צריכה לאכול מיד 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 יותר⁷⁹.

מט. בכל המקרים שהמעוברת פטורה מן הצום, אין היא חייבת לפרוע את התענית לאחר מכן⁸⁰.

נ. מעוברת שצריכה לאכול בתשעה באב, יכולה לאכול כדרכה, ואין עליה חיוב לאכול לשיעורים⁸¹, אך לא תאכל מעדנים⁸². ויש מי שהורה שחולה שהתירו לו לאכול, יאכל לחם ומים בלבד כדי להשתתף בצער על החורבן⁸³.

⁷⁴ פסחים, נד, ב. ירושלמי, תענית פרק א, ה. רמב"ם, הלכות תעניות, פרק ה, י. טור ושלחן ערוך, אורח חיים, סימן תקנד, ה.

⁷⁵ שו"ת יחווה דעת, חלק א, סימן מב.

⁷⁶ שו"ת שיח נחום, סימן לו. נשמת אברהם, אורח חיים, סימן תקנד, עמ' תרפ. הליכות ביתה, פרק כה, הערה ג, וכתב בשם הרב שלמה זלמן אויערבאך, שכך נהוג בארץ ישראל. תורת היולדת, פרק מח, ד, וראה שם בהערה ו, דוגמאות לסוגי חולשה.

⁷⁷ שו"ת דברי מלכיאל, חלק ג, סימן כו. שו"ת יביע אומר, חלק ה, אורח חיים, סימן מ, ה; שו"ת יחווה דעת, חלק ג, סימן מ, והוסיף שראוי שיתענו עד הצות.

ויש שהקלו רק במקום צער – שו"ת שבות יעקב, חלק ג, סימן לו, הקל דווקא במיחוש קצת, והובאו דבריו בהידושי רבי עקיבא איגר, ובבאור הלכה, אורח חיים, סימן תקנט, ט. שו"ת תשובות והנהגות, חלק ב, סימן רנב-רנג, הקל דווקא במקום צער, והוסיף שבמדינות שתשעה באב חל בהן בחורף (כמו דרום אפריקה), עליהן להשתדל לצום כי היום קר וקצר.

⁷⁸ שו"ת מהר"ש הלוי, אורח חיים, סימן ב. בית מאיר, אורח חיים, סימן תקנט.

⁷⁹ שערי תשובה, סימן תקנו, ס"ק א. כף החיים, סימן תקנו, ס"ק ט. שמירת שבת כהלכתה, פרק סב, מו; וכתב שם (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.

⁸⁰ כף החיים, סימן תרפו, ס"ק כב. באור הלכה, סימן תקנ, א, ד"ה 'אין'. שו"ת יחווה דעת, חלק א, סימן לה.

⁸¹ 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 שאם מדובר במעוברת בריאה שאינה צמה רק עקב חולשה שעלולה לגרום לחולי, צריכה לאכול לשיעורים.

⁸² כף החיים, שם.

⁸³ הרב מרדכי אליהו, בפגישתו עם רבני פוע"ה, כ"ג בתמוז תשס"ג. ובתנאי שלחם ומים יזונו אותה כראוי.