

הוראות ליום הכיפורים תשפ"ה לנשים מעוברות, מיניקות ובטיפולי פוריות

ההוראות דלהלן הן חלק בלתי נפרד של הוראה הלכתית בעל פה, ואין לדייק או להסתמך עליהן ללא הוראה אישית:

א. **חוות דעת מרופא והיתר הלכתי מרב** – כדי לאכול או לשתות ביום הכיפורים – יש צורך לקבל באופן אישי הוראה על כך מרופא מומחה. יש לפנות לרופא שנותן לאישה תשובה אישית לפי מצבה הרפואי, ולא למי שמורה לכל אישה בהיריון וכדומה לא לצום.

עם דברי הרופא יש לפנות לרב כדי שיפסוק, הלכה למעשה, האם וכמה לאכול ולשתות.

דוגמאות עקרוניות למקרים שונים מובאות בהערה¹.

ב. **שתייה מרובה יום קודם הצום** – ביום שלפני הצום יש לשתות הרבה מעל המקובל כדי להזין את הגוף בנוזלים, ועל ידי כך להימנע מצורך בשתייה בצום (ובמקרה שיש היתר לשתות בצום – לצמצם את הצורך בשתייה).

ג. **שהייה בסביבה מתאימה בצום** – יש להימנע ממאמץ ומשהייה במקום חם בצום. אם מאמץ ההליכה לבית הכנסת עלול לגרום לצורך של שתייה – יש להישאר בבית, ליד מזגן או מאוורר, ולוותר על התפילה עם הציבור, כדי לצום כראוי. גם במקרה שניתן היתר לשתייה לשיעורים במהלך הצום, אין לצאת לבית הכנסת, שכן יציאה כזו עלולה לגרום לצורך בתוספת שתייה.

ד. **שתייה לשיעורים** – כאשר רב פסק שיש לשתות 'לשיעורים', פירושו של דבר הוא שתייה בכמות מעטה ובהפסק זמן בין שתייה לשתייה.

הסיבה לצורך בשיעורים גם כשיש היתר לשתייה היא ששתייה מעטה כזו אינה מיישבת דעתו של אדם. ולכן הוא עדיין נקרא מתענה ביום הכיפורים².

כמות – הכמות של שתיית "שיעור" ביום הכיפורים מוגדרת 'מלוא לוגמיו' משקה. כמות זו תלויה בגודל הפה של האדם, ויש למודדה (לזקוקים לכך) לפני הצום באופן הבא:

¹ להלן דוגמאות עקרוניות למקרים שונים:

א. **מצבים בהם בדרך כלל אפשר לצום כרגיל**: אישה בהיריון ספונטני תקין או לאחר הזרעה מלאכותית; אישה מיניקה, כשאין חשש למיעוט חלב; אישה שנמצאת בתהליך הפריה חוץ גופית לפני שאיבת הביציות, כשאין חשש לגירוי יתר של השחלות; בשליש הראשון של היריון מרובה עוברים תקין.

ב. **מצבים בהם פעמים רבות יש צורך בשתייה לשיעורים**: אישה בהיריון לאחר הפלות חוזרות; אישה מיניקה, כשיש חשש למיעוט חלב, והתינוק ניזון אך ורק מהנקה; אישה בתהליך של הפריה חוץ גופית שנמצאת לאחר שאיבת ביציות והחזרת קדם עוברים טריים ולפני שלב הופעת הדופק; אישה בהיריון שסובלת מאחת או יותר מהתופעות הבאות: הקאות, המוגלובין נמוך (פחות מ-10), סחרחורות קשות, לחץ דם גבוה, צירים מוקדמים; לאחר השליש הראשון בהיריון מרובה עוברים.

ג. **מצבים בהם אין לצום כלל**: יולדת תוך 72 שעות מהלידה (במקרה של מפלת לאחר 40 יום, תשאל שאלת חכם); אישה בחודש התשיעי להיריונה שיש לה צירים סדירים תכופים.

² אולם נציין, ששתייה לשיעורים אפשרית רק במצבים של חששות לפיקוח נפש (של האישה או של העובר), שכן אף על פי שהאוכל ושותה לשיעורים נקרא מתענה, אכילה או שתייה של פחות מכשיעור, אסורה אף היא מן התורה.

יש למלא את כל הפה במים כמה שמצליחים, ולפלוט אותם לתוך כוס. מעט פחות מחצי מכמות זו, זו הכמות שאפשר לשתות ביום הכיפורים כל פעם, במקרים שבהם מותרת שתייה לשיעורים.

במקרה שהשיעור לא נמדד לפני יום כיפור, יש לקחת כשיעור כמות של 35 סמ"ק נוזל, שהיא ודאי פחות ממלוא לוגמיו.

הפסק – לכתחילה יש לעשות הפסקה של לפחות 9 דקות בין שתייה אחת (של פחות מכשיעור) לשתייה שאחריה. אם יש צורך בהפרשים קטנים יותר – ניתן לרדת ל-7.5 דקות, ואם יש צורך להקטין עוד יותר את הפרש הזמנים שבין שתייה לשתייה, ניתן לרדת בהדרגה ל-7 דקות, 6 דקות, 5 דקות, 4 דקות. אם מבחינה רפואית יש צורך לשתות כמות גדולה של נוזלים בזמן קצר, יש לעשות כן, אולם גם אז, אם הדבר אפשרי, יש לשתות בלגימות של פחות מכשיעור, ולעשות הפסקה של כמה שניות בין לגימה ללגימה.

ה. **העדפת משקה מזין לשתייה** – כדי שלא יהיה צורך להגיע אף לאכילה (שהיא איסור בפני עצמו), יש להעדיף שתייה משקאות "מזינים" ולא מים.

דוגמאות למשקאות "מזינים": מיץ ענבים טבעי; מיצי פירות טבעיים; יוגורט נוזלי; מרק מזין נוזלי, שהוכן לפני הצום.

ו. **שתייה מרה** – מומלץ להכין לפני יום כיפור תה מר מאוד בעזרת תה 'קמומיל' (נקרא גם 'בבונג'). הכנה של תה מר כזה נעשית באמצעות הנחה של שתי שקיות תה כפולות בכוס מים והשהייתן בכוס עד שהמים יספגו היטב את הטעם.

שתייה כזו מיועדת בדרך כלל עבור מקרים שבהם לא ברור אם יש צורך בכמות גדולה של נוזלים בבת אחת, כגון אצל אישה שמסופקת אם התחילו לה צירי לידה, שלעיתים הרב ינחה לשתות שתייה מרה.

ז. **אכילה לשיעורים** – במרבית המקרים ניתן להסתפק בשתייה מזינה לשיעורים, ואין צורך באכילה. במקרים כאלו האכילה (גם כשהיא לשיעורים) אסורה, שכן כאמור לעיל, אכילה ושתייה הם שני איסורים נפרדים ביום כיפור, וגם כשהותר אחד מהם, לא הותר השני.

אם הרופא אומר שלא מספיק רק לשתות, ויש צורך אף באכילה, והרב התיר כן הלכה למעשה – יש למדוד ולהכין קודם הצום מאכלים בכמות של פחות מכשיעור. השיעור של אכילה ביום כיפור נקרא 'ככותבת הגסה', ובניגוד לשיעור של שתייה, הוא שיעור קבוע שאינו תלוי באדם עצמו.

באופן מעשי, שיעור זה הוא מעט פחות מ-30 סמ"ק (הכוונה שניתן להכניס את המאכל לתוך קופסה בנפח כזה), ואם שיעור זה אינו מספיק, ניתן להגדילו למעט פחות מ-33 סמ"ק. אם גם שיעור זה אינו מספיק, ניתן להגדיל עד למעט פחות מ-40 סמ"ק, אך לא מעבר לכך.

מאכל זה יש לאכול ברווחי הזמן המפורטים לעיל לעניין שתייה.

אכילה ושתייה אינן מצטרפות, ולכן מותר לאכול מעט פחות מכשיעור ומייד לשתות מעט פחות מכשיעור ולהפך. העיקר הוא להפריד בין אכילה לאכילה ובין שתייה לשתייה.

ח. **ברכה ראשונה ואחרונה באכילה ובשתייה לשיעורים**: לפני האכילה או השתייה הראשונה יש לברך ברכה ראשונה.

מברכים ברכה ראשונה שוב, רק אם היה 'היסח הדעת' בין אכילה לאכילה או בין שתייה לשתיה, דהיינו שהאוכל או השותה החליט שלא לאכול או לשתות יותר. גם שינוי מקום, כגון יציאה מהבית, וכן שינה ממושכת - עשויים להיחשב ל'היסח הדעת', ויש לנהוג על הכללים הרגילים של הלכות ברכות.

ברכה אחרונה – כששותים פחות מכשיעור, אין מתחייבים בברכה אחרונה. על אכילה פחות מכשיעור לרוב יש ספק אם מתחייבים, ואין מברכים מספק. אין לברך, מספק על שתייה מרה (לעיל אות ו) אין מברכים, לא לפני ולא לאחריה.

ט. **עשיית קידוש**: גם מי שנצרך לאכול אות לשתות ביום הכיפורים, אינו עושה קידוש, ואפילו אם הוא צריך לאכול כרגיל.

י. **אכילת לחם**: מי שאוכל לחם ביום הכיפורים - נוטל ידיו כרגיל, עד פרק היד.

אם הוא אוכל 'לשיעורים' – הוא אינו מברך 'על נטילת ידיים'. אך אם נצרך לאכול יותר מ'כביצה' ברציפות (כ-50 סמ"ק) – יברך על נטילתו.

כפי שכתבנו לעיל, יש לברך ברכת המוציא, אך אין צורך בלחם משנה.

מי שצריך לברך ברכת המזון (כגון שהוא צריך לאכול כדרכו ולא בשיעורים), מזכיר 'עלה ויבוא', אולם אם שכח – אינו חוזר.

מכון פוע"ה הוציא קובץ מאמרים מאת רבני המכון, ובו מפורטים גדרי האכילה והשתיה לשיעורים ביום הכיפורים, וכן מצויים בו בירורים רפואיים והלכתיים מקיפים על צום יום הכיפורים לנשים בטיפולי פוריות, בהיריון ובהנקה.

[לרכישת מהדורה דיגיטלית של קובץ המאמרים במחיר מוזל, לחץ כאן](#)

בנוסף, מכון פוע"ה מפעיל חדר מצב מיוחד למענה לשאלות לקראת יום הכיפורים, [לפרטים לחץ כאן](#)

תפילה לפני שתיה ואכילה ביום כיפור

חולה הצריך לאכול או לשתות ביום"כ, טוב שיאמר לפני האכילה או השתייה הראשונה כך:

הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתיה ביום הכיפורים, כפי שכתבת בתורתך: "ושמרתם את חוקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם, אני השם" (ויקרא, י"ח ה')

ובזכות קיום מצווה זו, תחתום אותי ואת כל חולי עמך ישראל לרפואה שלמה, ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב "ועיניתם את נפשותיכם" כן יהי רצון, אמן.

מתוך ספר "תורת היולדת"