



הרב גבריאל גולדמן / הרב מנחם בורשטיין

קביעת תאריך החתונה - עם גולות או בלעדיהן

הקדמה

המאמר שלפנינו הוא חלק מאחד הפרקים של ספר פוע"ה, שהכרך הראשון שלו אמור ב"ה לצאת בקרוב. לפרק זה מצורף בספר פוע"ה נספח – דף הנחייה לרופאים לסידור מחזור לכלות, שלא יצורף כאן מחמת אורכו. אנחנו מבקשים להודות לרופאים שעברו על הפרק והעירו את הערותיהם: פרופ' שמחה יגל, ד"ר חגית דאום, ד"ר יעל חוה שרייבר. מינוחים שנשתמש בהם בפרק זה: נשתמש במינוח **וסת** כדי לציין את הדימום שמופיע כרגיל פעם בחודש. לעומת זאת נשתמש במינוח **מחזור** כדי לציין את משך הזמן שחולף מווסת עד וסת, המכונה בשפה ההלכתית **הפלגה**.

א. רקע רפואי

המחזור החודשי נשלט על ידי פעילות הורמונלית של המוח והשחלות. במקביל להתפתחות הזיקה המוביל שבשחלה, הולכת רירית הרחם ומתעבה, כחלק מהכנת הרחם לקליטת הביצית המופרית. הזיקה בוקע והביצית חורגת ממנו, ומתחילה את מעברה² בחצוצרה לכיוון הרחם – זהו תהליך הביוץ. עובייה של רירית הרחם מיד לאחר גמר הווסת הקודמת הוא 1-5 מ"מ; בשלב הראשון של המחזור היא מתעבה עד כדי 8-10 מ"מ, ולאחר הביוץ היא מתעבה יותר, וכך היא נשארת כשבועיים. בהעדר הפריה, מתבטלות ההכנות של הרחם לקבלת הביצית המופרית ולהתפתחות ההיריון, הרקמה הרירית מתקלפת ונושרת החוצה, וזהו דם הווסת, ולאחר מכן מתחיל מחזור חדש. אם מתחיל היריון, הפעילות ההורמונלית משתנה, ועקב כך הרירית אינה מתקלפת.

1. הרקע הרפואי מבוסס על מאמרם של הרב יואל וד"ר חנה קטן, 'חופת נידה - היבטי הלכה ורפואה', תחומין כו עמ' 427-437; ועל מאמרם של ד"ר דינה רחל צימורמן וד"ר אלחנן בר און 'מתי מוצדקת התערבות הורמונלית למניעת חופת נידה', אסיא עט-פ, (תשס"ז-2007), עמ' 96-101.
2. הביצית אינה נעה מעצמה אלא היא מובלת לרחם על ידי סיסים הנמצאים בחצוצרה.

ניתן לשלוט על התהליך באמצעות גלולות הורמונליות. יש גלולות משולבות המכילות אסטרוגן ופרוגסטרון, והן נבדלות זו מזו במינון האסטרוגן ובסוג הפרוגסטרון, ויש גלולות המכילות פרוגסטרון בלבד.

1. גלולות משולבות

הגלולות המשולבות תוכננו בעיקר לצרכי מניעת הריון. נטילתן גורמת לרמה גבוהה של אסטרוגן האופיינית למצב של הריון, באופן מלאכותי; מצב ה'מטעה' את בלוטת יותרת המוח. הגלולות מעכבות את פעילות ההורמונים LH ו-FSH המופרשים מבלוטת יותרת המוח, ובכך הן גורמות לדיכוי הביוץ ולמניעת הפרשת הורמוני השחלה, ורירית הרחם נשארת דקה, אחידה ויציבה. בזמן השימוש בגלולות נמצאת האישה במצב של חסר הורמונלי, מפני שהמערכת ההורמונלית הטבעית מדוכאת, והגוף מושפע רק מפעילות הגלולות. מקובל להפסיק את נטילת הגלולות לאחר זמן מסוים, כדי לאפשר התפרקות מתוזמנת של הרירית ותחילת מחזור חדש, וחוזר חלילה. יש נשים שאצלן נטילת גלולות מעבר לזמן המתאים, דהיינו - נטילת כמה חפיסות ברצף - עלולה לגרום דימומים. (למרות זאת היום כבר יותר מקובל בעולם ליטול כמה חפיסות ברצף, לאחר קבלת האזהרה על הסיכוי להתחלה פתאומית של דימום). כיומיים עד ארבעה ימים לאחר הפסקת נטילת הגלולות, רירית הרחם מתפרקת בדימום וסתי. קיימות גם שתי דרכים אחרות למתן שילוב של אסטרוגן ופרוגסטרון. אחת היא מדבקה שמחליפים כל שבוע (Ortho Evra). והשנייה היא טבעת שמכניסים לנרתיק למשך שלושה שבועות (Nuvaring).

בדרך כלל מסווגים את הגלולות לפי כמות האסטרוגן שהן מכילות. יש לזכור כי ככל שרמת האסטרוגן נמוכה יותר, הסיכוי לכתמים ולדימומים גבוה יותר. כאשר נבחרת הגלולה לצורך מניעת הריון (שימוש לטווח ארוך), הנטייה הרפואית היא לבחור מינון נמוך ככל האפשר, בתקווה למנוע תופעות לוואי, לא נעימות כגון כאבי ראש ומצבי רוח. כאשר משתמשים בגלולה למניעת חופת גידה (שימוש לטווח קצר למספר מועט של מחזורים), כדאי לבחור מינון בינוני לכתחילה.

2. גלולות פרוגסטרון

קיימות גם גלולות המכילות פרוגסטרון בלבד, לדוגמא גלולת פרימולוט נור Primolut-Nur, ארגסט Aragest, פרוורה Provera; שבעזרתן ניתן לדחות את הופעת הווסת בימים ספורים. כיון שרמת פרוגסטרון גבוהה שומרת על יציבות רירית הרחם, לכן מתן פרוגסטרון ממקור חיצוני לפחות חמישה ימים קודם לתאריך הווסת הצפוי, מאפשר דחייה של הדימום. אם אחרי בעילת מצווה תפסיק האישה ליטול את הגלולות, הדימום יתחיל יומיים עד ארבעה ימים לאחר נטילת הגלולות, והוא עלול להיות רב מהרגיל. בשימוש ממושך בפרוגסטרון (עשרה ימים ויותר) ייתכן שהשפעת הגלולות לא תספיק כדי למנוע כתמים או דימום. גלולות כאלה מתאימות לכלות עם וסת סדירה ומתועדת, עם דימום וסתי קצר וללא כתמים; וכשהן ניתנות על ידי רופא מיומן ובקי בחישוב

התאריכים לקראת החופה, הן עשויות למנוע חופת נידה. הבעיה היא שגם כלות שיש להן וסת סדירה, עלולות לגלות שלקראת החתונה ועקב ההתרגשות הקשורה בה, נגרמים להן שינויים במחזור.

אין מרשם אחיד לקביעת טיפול תרופתי לסידור המחזור לקראת הנישואים. הדבר תלוי בהיסטוריה של הווסתות של הכלה, ההפרשים ביניהן, אורך הדימום, אפשרות של כתמים בין וסתיים, התווית נגד רפואיות לגלולות מסוימות, ועוד. גם במחזור המדווח כסדיר, כאשר עוברים על התאריכים הרשומים ביומן של הכלה - אם אכן קיים רישום כזה, מתברר לעתים שהסדירות היא יחסית בלבד, ושיש הבדלים בין הפלגה להפלגה.

3. האם כדאי לקחת גלולות?

כשתאריך החתונה כבר נקבע בבירור למועד של חופת נידה, או כאשר לאחר קביעת מועד החתונה השתנה המחזור של האישה, וכתוצאה מכך אמורה להיות חופת נידה, אין כמעט ויכוח על הצדקת השימוש התרופתי למניעה של חופת נידה, במידת האפשר. יש רופאי נשים הממליצים על נטילת גלולות גם לנשים עם מחזור סדיר. לשיטתם בנוסף לסידור המחזור ולתכנון עיתוי הווסת הבאה למניעת חופת נידה, עשויים להיות לטיפול בגלולות יתרונות נוספים:

א. סידור המחזור עשוי להועיל לנשים עם כתמים בין וסתיים וכתמים סביב הביין, הפלגות לא סדירות, הפלגות ארוכות מדי (oligomenorrhea) או הפלגות קצרות מדי (polymenorrhea). ההשפעה החיובית של הטיפול נמשכת ברוב המקרים גם בתקופה שאחרי החתונה.

ב. הגלולות יעילות לקיצור אורך הדימום הווסתי.

ג. יש נשים הסובלות מדימום כבד וממושך (menorrhagia) הגורם הפרעה באיכות החיים ועלול אף לגרום לאנמיה. הטיפולים הרפואיים בבעיה זו כוללים טיפולים תרופתיים, ובעיקר גלולות משולבות למניעת הריון.

ד. הסדרת הווסת עשויה לסייע לנשים הסובלות ממיעוט וסתות (הפלגות רחוקות oligomenorrhea), כגון נשים עם שחלות פוליציסטיות; הטיפול צפוי לשפר גם את אפשרות הפרייון של בני הזוג בעתיד.

ה. הטיפול עשוי לסייע לצמצם תופעות אסטטיות שבסיסן הורמונלי, כגון שיעור יתר ו'פצעי בגרות' (אקנה), דבר משמעותי ביותר לכלות לקראת חתונתן. אך כפי שכבר צוין לעיל, טיפול בגלולות עלול לגרום גם להיווצרות תופעות כאלה, ולכן כדאי להתחיל לקחת את הגלולות כמה חודשים לפני החתונה, כדי לאפשר תמרון בסוג הכדורים או במינון, כדי להגיע לתוצאות המיטביות. מעבר לכך, חשוב להדגיש במיוחד בקשר לתופעות אסטטיות, שיש צורך בטיפול ממושך, לפחות כחצי שנה, כדי לראות שיפור בשיעור יתר ובאקנה.

ו. הטיפול עשוי להפחית כאבי וסת קשים (dysmenorrhea).

ז. התסמונות הקדם וסתיות (premenstrual syndrome) מאופיינות במגוון תסמינים גופניים ונפשיים, המופיעים כשבוע לפני קבלת הווסת, ומתמתנים מהיום הראשון של

הווסת, בהם כאבי בטן וגב, כאבי ראש, דיכאון, עצבנות וחרדה, תנודות במצבי הרוח ועוד. ניתן לנסות ולמעט תופעות כאלה בקביעה נכונה של סוג הגלולה, ובקבלת הסברים מדויקים לנטילה נכונה של הגלולות, והדבר עשוי להקל על הכלה לקראת חופתה. גם כאן, כפי שצוין לעיל, צריך מרווח של זמן כדי לאפשר נתינה מיטבית של הגלולות לכלה, ושינויים במידת הצורך במתן הגלולה או במינונה.

ח. קיים יתרון גדול בהסדרת הווסת בעזרת גלולות, והוא שניתן להחליט מתי יש להפסיק את נטילת הגלולות, ואז בדרך כלל הדימום הווסתי מתחיל תוך כמה ימים. הדבר חשוב כדי שמחד גיסא, הכלה תוכל להמשיך להיות טהורה עד אחרי ביאת מצווה, ולעתים הדבר נדחה לכמה ימים; ומאידך גיסא, מיד אחרי שהכלה נאסרת משום דם בתולים, ניתן יהיה להפסיק את נטילת הגלולות, וסמוך לאחר מכן תתחיל הווסת, וכך אין צורך 'להפסיד' ימים עד אשר יתחיל הדימום הווסתי באופן טבעי.

לעומת רופאי נשים הממליצים על שימוש בגלולות כמעט בכל מקרה, יש רופאי נשים המסתייגים משימוש גורף בגלולות אצל כלל הכלות, אלא רק על פי הצורך ותוך כדי הפעלת שיקול דעת בכל מקרה³.

המסתייגים משימוש גורף בגלולות, מתייחסים לתופעות לוואי לא נעימות⁴, כגון בחילה, הקאות, שינויים רגשיים כגון עצבנות או דיכאון, ועלייה במשקל; ואפילו לסיכונים רפואיים העלולים להתרחש כתוצאה משימוש בגלולות, למרות שמדובר בסיכונים נדירים ביותר. המצדדים בשימוש גורף בגלולות עונים על כך, שמינוני האסטרוגן השולטים בשוק היום נמוכים לעומת מה שהיה מקובל לפני מספר עשורים, ושהחשש מתופעות לוואי ומנזקי בריאות שונים לטווח הקצר והארוך, אינו מבוסס. כדי למנוע חלק ניכר מתופעות הלוואי, צריך לבחור לכל אישה את התכשיר המתאים לה ואת המינון המדויק, על ידי רופא מומחה לגניקולוגיה, שיש לו ידע באנדוקרינולוגיה של הפוריות.

ויכוח נוסף הוא על מידת היעילות של הגלולות, ועד כמה שימוש בגלולות מצמצם למינימום הכתמות ודימומים בין וסתיים העלולים לגרום לחופת נידה. דהיינו - האם הכתמות ודימומים בין וסתיים בעת שימוש בגלולות הם מציאות רחוקה ונדירה או מציאות שכיחה יחסית.

לכל הדעות, כשנעשה שימוש בגלולות, חשוב להתחיל ליטול את הגלולות פרק זמן מספיק מוקדם לפני החתונה, לפחות כשלושה חודשים. ההתחלה המוקדמת של נטילת הגלולות מאפשרת תמרון עם החפיסות ויכולת להאריך או לקצר את משך נטילת הגלולות על מנת לתכנן את הווסת, שלא תתרחש במועד החתונה. מלבד זאת, כיוון

3. ד"ר חנה קטן (תחומין, שם), מייצגת את הדעה הממליצה על שימוש בגלולות כמעט בכל מקרה. לעומת זאת, ד"ר דינה רחל צימרמן וד"ר אלחנן בר און (אסיא, שם), מייצגים את הדעה שיש להפעיל שיקול דעת בכל מקרה. ראה תגובתה של ד"ר חנה קטן למאמרם (אסיא, שם עמ' 102-104), ואת תשובתם לתגובתה (אסיא, שם עמ' 105-106).

4. רוב תופעות הלוואי הן בשל הפרוגסטרון ולא בשל האסטרוגן.

שטיפול בגלולות עלול לגרום גם להיווצרות תופעות לוואי לא נעימות, שבדרך כלל חולפות תוך חודש-חודשיים, גם בשביל מטרה זו כדאי להתחיל לקחת את הגלולות כמה חודשים לפני החתונה כדי לאפשר תמרון בסוג הגלולות או במינון, כדי להגיע לתוצאות המיטביות. בדרך כלל אין כל כך צורך לשנות את מינון הגלולה, אלא יש צורך בסבלנות של חודש עד שלושה חודשים, עד שיחלפו תופעות הלוואי הידועות. התייחסות נוספת לשימוש בגלולות מובאת לקמן בחלק ההלכתי.

ב. מבוא הלכתי

הנחת היסוד הפשוטה היא שתאריך החתונה צריך להיקבע לימים שבהם הכלה טהורה, וכל החישובים - הפשוטים והמורכבים, הם סביב הנחת יסוד זאת. **פירוט:** האישה מקבלת בדרך כלל וסת של כארבעה עד שישה ימים. מיד אחרי הפסקת הדימום יכולה האישה לעשות הפסק טהרה, לספור שבעה ימים נקיים, לטבול, ואז היא טהורה. לפיכך, יש לחשב את הזמן כך שמהווסת הסמוך לפני החתונה עד תאריך החתונה יחלפו לפחות כשבועיים (ארבעה עד שישה ימי ווסת + שבעה ימים נקיים + יומיים נוספים ליתר ביטחון).

דוגמא: כלה הרואה וסת בתאריך קבוע, לדוגמא - כל א' בחודש, אם יפסיק הדימום, תוכל לבצע הפסק טהרה בה' בחודש ולטבול בסוף יום י"ב בחודש - אור לי"ג. הימים האפשריים לקביעת החתונה הם - בין י"ג בחודש לבין סוף החודש. כיוון שייכתנו סטיות לכאן ולכאן, אנו לוקחים טווח של כמה ימים משני הצדדים. לכן התאריכים האידיאליים הם בין ט"ו לכ"ח בחודש. במקרים מסוימים צריך להגדיל את טווח הביטחון, ואז יש לקבוע בין י"ז לבין כ"ו בחודש.

ככל שהווסתות סדירות יותר אצל הכלה, הן במשך זמן הדימום הווסתי והן בהפרשי הזמן בין ווסת לווסת - מרווח הביטחון יכול להיות קטן יותר. ככל שהווסתות סדירות פחות, או כשיש חשש שהסדירות עלולה להשתבש עקב התרגשות, יש צורך בטווחי ביטחון גדולים יותר. הכלל הוא שלפי הנתונים של הכלה, יש לתאם את החתונה לימים שבהם תהיה טהורה.

עם גלולות או בלעדיהן: אם המחזור של הכלה סדיר, ולא השתבש לקראת החתונה, ויש אפשרות לתכנן את תאריך החתונה לשבוע השלישי של המחזור, כפי שפורט לעיל, עדיף לקבוע את תאריך החתונה ללא גלולות. לעומת זאת, במצבים קבועים של אי סדירות במחזור, או במצבים שלחשש לאי סדירות עקב החתונה, כתוצאה מהתרגשות ומתח לקראתה, או בכל מצב שבו קשה לתכנן מראש את תאריך החתונה; רצוי וחיוני להשתמש בגלולות. לעתים יש אילוצים משפחתיים חשובים או אילוצים אחרים הגורמים לקביעת תאריך החתונה בזמן מסוים דווקא. במקרים כאלה יש אפשרות להסדיר כל תאריך על ידי גלולות.

הנחיות המובאות להלן אינן הוראות הלכתיות, אלא הנחיות מעשיות שמטרתן לאפשר את מירב הסיכויים לקביעה נכונה של תאריך החתונה, עם גלולות או בלעדיהן.

1. הנחיות לקביעת תאריך החתונה - ללא גלולות

א. לרוב הכלות, שיש להן מחזור סדיר, דהיינו שניתן לשער באופן קרוב לוודאי את זמן הווסת בהפרשים של יום – יומיים בין חודש לחודש, אין צורך בגלולות וגם עדיף לא להשתמש בהן, ויקבעו את יום החתונה לפי זמן טהרתן הצפוי⁵. במקרה של שיבוש כגון הקדמה או איחור של הווסת, או במקרה שבו מופיעים כתמים – יש לפנות לרופא בקיא בעניין.

ב. כדאי לערוך את החשבון המופיע כאן במבוא עם מדריכת כלות מנוסה, כדי להגיע לתוצאה הסבירה והטובה ביותר.

ג. מומלץ לקבוע את תאריך החתונה באמצע תקופת הטהרה, לא סמוך מאוד לתחילתה ולא סמוך מאוד לסופה, כדי לצמצם אפשרות לא רצויה שתאריך החתונה ייצא כשעדיין לא הצליחה הכלה להיטהר או כשכבר הגיע הווסת הבא. מלבד זאת, צריך לקחת בחשבון שלעיתים אין מצליחים לקיים ביאת מצווה כבר בלילה הראשון ולעיתים לוקח כמה ימים עד שמצליחים. אם יצליחו החתן והכלה לקיים ביאת מצווה כבר בערב הראשון, ואז ייאסרו, ומועד החתונה קרוב מאוד למועד הראשון שבו יכלה לטבול, הכלה תוכל להפסיק בטהרה ארבעה ימים לאחר מכן, (ולחלק מהשיטות יכולה לבצע שטיפה פנימית ולהפסיק בטהרה כבר למחרת החתונה); ואז ייתכן שתצליח לטבול עוד לפני קבלת הווסת הבאה. זו עשויה להיות סיבה להקדים את תאריך החתונה סמוך לתחילת הזמן שבו הכלה יכולה לטבול. כמו כן צריך לחשב שאם יישארו מעט ימים מתאריך החתונה עד הווסת הבאה, אלו הימים שיוכלו לנסות לקיים ביאת מצווה, אם לא הצליחו לקיימה כבר בערב הראשון. גם זו עשויה להיות סיבה להקדים את תאריך החתונה סמוך לתחילת הזמן שבו הכלה יכולה לטבול. אך לעומת זאת, כאמור לעיל, זמן מוקדם מדי עלול לחול בזמן שהכלה טרם יכולה לטבול, ולכן צריך לתת מרווח ביטחון.

ד. מעבר לכל החשבונות, צריכים החתן והכלה לדעת שלמרות כל התכנונים המדוקדקים שמטרתם להיאסר כמה שפחות זמן, ובפרט בתחילת הנישואים; יש הרבה אפשרויות איך יתפתחו הדברים. לכן כדאי להתכונן מראש מבחינה נפשית לאפשרות שלאחר ביאת מצווה הם ייאסרו לפרק זמן מסוים, שאורכו עשוי להשתנות גם לפי גורמים שאינם תלויים בהם.

5. בעבר, בישוב הישן בירושלים, היה נקבע התאריך המדויק של החתונה כשהכלה הייתה מקבלת את הווסת הסמוך לחופתה, ואז היו קובעים את התאריך המדויק של החתונה כשלושה שבועות לאחר תחילת הווסת. לפי חישוב שכשבוועיים לאחר תחילת הווסת הכלה תוכל לטבול, ואז תהיה מותרת למשך כשבועיים. כיום כמעט בלתי אפשרי לקבוע תאריך חתונה כל כך סמוך לחתונה.

2. הנחיות לקביעת תאריך החתונה - עם גלולות

ה. במצבים קבועים של אי סדירות במחזור, או במצב של חשש לאי סדירות עקב החתונה, כדאי ואף חיוני להשתמש בגלולות.

ו. לעתים אילוצים משפחתיים חשובים או אילוצים אחרים גורמים לקביעת תאריך החתונה בזמן מסוים דווקא. ניתן להסדיר כל תאריך על ידי גלולות.

ז. יש להדגיש שגלולות, כמו כל טיפול תרופתי אחר, אפשר לקבל אך ורק על ידי רופא המוסמך לכך.⁶

ח. יש שתי שיטות לקביעת התאריך על ידי גלולות. למרות השוני בין שתי השיטות, המטרה זהה - להגיע לחופה בזמן שהאישה טהורה.

השיטה הראשונה - לקחת גלולות הדוחות את תאריך קבלת הווסת בכמה ימים. לפי שיטה זו הכלה תיקח גלולות שיידחו את הווסת הבאה הסמוכה לחתונה באופן רציף עד אחרי ליל הכלולות, ואפילו עד אחרי שיצליחו לקיים ביאת מצווה.

השיטה השנייה - לקחת גלולות המשתלטות לחלוטין על המערכת ההורמונלית של האישה, האחראית על קבלת הווסת. לפי שיטה זו הכלה תתחיל לקחת גלולות לפחות שישה שבועות לפני החתונה, ותפסיק לקחתן כעשרים ואחת יום לפני החתונה במטרה לקבל ווסת כמה ימים לאחר מכן. במצב כזה אפילו אם הווסת ימשך שבוע ימים, עדיין יישאר לה מספיק זמן כדי להפסיק בטהרה, לספור שבעה ימים נקיים לפני החתונה, ולטבול.

ט. פירוט השיטה הראשונה: לקחת פרוגסטרון כעשרה ימים לפני קבלת הווסת, (כגון פרימולוט נור), הגורם לרירית הרחם שלא תתפרק כל עוד האישה לוקחת את הגלולה. יש לציין ששיטה זו יעילה בדחיית הווסת למשך כשבועיים, אך אם יש צורך בדחייה ארוכה יותר, יש לפנות לרופא כדי לקבל גלולה נוספת (כגון הכדורים 'החומים' של פרוגילוטון). במצב כזה מסתבר שכבר עדיף ליטול גלולות משולבות).

י. יתרונות שיטה זו: התערבות מינורית עם כמות הורמונים נמוכה, ורק בשבועיים האחרונים לפני החתונה.

חסרונות שיטה זו:

1. דיווח גבוה יותר על כתמים (דימומים), בדרך כלל עקב אי תזמון מתאים של לקחת הגלולות.⁷

2. האפשרות לדחיית הווסת מוגבלת יחסית.

3. אם יש לאישה תופעות לוואי, מרחב התמרון לפתרון מצומצם יחסית.

יב. פירוט השיטה השנייה: לקחת גלולות משולבות המשמשות בדרך כלל למניעת היריון. מקובל לקחת את הגלולות שבמינון הממוצע (30 מיקרוגרם, כגון: יסמין, מינולט, גינרה, מיקרוגינן, בילרה); לא במינונים הגבוהים כדי להימנע מכמות גבוהה של הורמונים ללא

6. יש נשים שאסור להן לקחת גלולות עקב סיבות שונות, לכן יש להקפיד על דיווח מלא לרופא ולקבל ממנו הוראות מדויקות, כמו בכל תרופה.

7. כגון מצב שבו לוקחים את הגלולה לפני הביוץ.

צורך, אבל גם לא במינונים הנמוכים (15 מק"ג) כדי להימנע מדימומים. יש המתחילים במינון נמוך יחסית (20 מק"ג - מליאן, הרמונט, מרסילון, פמינט, פליים, יאז), ואם יש דימומים, מחליפים לגלולה במינון גבוה יותר⁸. האישה מתחילה לקחת את הגלולה עם קבלת הווסת, ביום השלישי עד החמישי למחזור, וכיומיים-שלושה לאחר סיום החפיסה היא מקבלת את הווסת. בסיום החפיסה הראשונה ממתינה האישה כשבוע ימים, ומתחילה לקחת את החפיסה הבאה, וכן הלאה. מקובל להתחיל לקחת את הגלולות כשלושה חודשים לפני תאריך החתונה.

יג. יתרונות שיטה זו:

- יש אפשרות לקחת יותר מחפיסה אחת ברצף כדי להאריך את ימי הטהרה, באישור רפואי בלבד. כגון במצב שבו בני הזוג לא הצליחו לקיים ביאת מצווה. חשוב להדגיש שאם האישה לוקחת יותר מחפיסה אחת ברצף, אין לקבוע את תאריך החתונה כאשר היא נמצאת בחפיסה השנייה או השלישית, מחשש להכתמות.
- אם יש תופעות לוואי, ניתן לשלוט עליהן ביתר קלות על ידי שינוי המינון של הגלולות. דבר זה מותנה בלקיחה מוקדמת מספיק, המאפשרת החלפת סוג הגלולות.
- החיסרון בשיטה זו: מדובר בכמות הורמונים גדולה יותר. עם זאת, יש לציין שביחס לכמות הגלולות הניטלות לצורך מניעת הריון, מדובר בכמויות מזעריות. לעיתים אישה לוקחת גלולות למניעת הריון במשך שנים, וכאן מדובר על כשלושה חודשים בלבד. במקרים של מחזורים ארוכים ולא סדירים, ניתן לתת טיפול תרופתי פרוגסטטיבי הגורם לקבלת וסת.

3. הוראות הלכתיות ומעשיות לשימוש בגלולות

טו. ההמלצה המקובלת אצל הפוסקים היא השיטה השנייה, דהיינו לקיחת גלולות המשתלטות לחלוטין על המערכת ההורמונאלית, כיוון שבשיטה הראשונה יכולים להיות מצבים של דימומים קלים העלולים לאסור את האישה. לעומת זאת, בשיטה השנייה יש פחות דימומים, וגם אם הדימום יתארך, עדיין יש לכלה מספיק זמן כדי להיטהר⁹. טז. על אף שמדובר בגלולות למניעת הריון, מבחינה הלכתית אין איסור לכלה להשתמש בגלולות כאלה, כיוון שזמן המניעה הוא קצר, ולעתים היא רק לימים ספורים. יז. אפשר לסמוך על הגלולות שיעכבו את הווסת ולהתיר את האישה על סמך נטילת הגלולות אפילו בעונה הסמוכה לווסת שהייתה רגילה בה ללא הגלולות. מצינו אצל חז"ל ביטויים שתופעות חיצוניות עשויות לשנות את קבלת הווסת, לדוגמא: 'חרדה מסלקת את הדמים'¹⁰. אם כן בזמננו, שבדוק ומנוסה שהגלולות בוודאי מעכבות את הווסת, בוודאי

8. הפירוט הרפואי מובא כאן לצורך הבנת הנושא ואינו תחליף בשום אופן להוראת הרופא.
9. נשמת אברהם, יורה דעה סי' קצג מעמ' קעז; לאחר התייעצות עם הרב ד"ר מרדכי הלפרין.
10. נדה ט ע"א, ובמקומות נוספים שם. שלחן ערוך, יורה דעה סי' קפד סעי' ח.

שיש לסמוך על זה¹¹. ויש שהורו שניתן לסמוך על הגלולות שיעכבו את הווסת רק אם ניסתה את הגלולות שלוש פעמים והועילו לה¹².

יח. יש לקחת בחשבון שלמרות שהגלולות עוזרות לדחות את הווסת הבאה, עדיין ייתכנו מקרים של נשים שמדממות מעט גם בזמן שהן נוטלות את הגלולות. מבחינה הלכתית גם דימום מועט עלול לאסור את האישה¹³. תופעת לוואי מוכרת בחודשים הראשונים של נטילת גלולות היא הכתמות קלות. התחלה של נטילת הגלולות לפחות שלושה חודשים לפני החתונה, אמורה להסדיר גם בעיה זו.

יט. במקרה שבני הזוג לא נאסרו בליל הכלולות, יש להמשיך לקחת את הגלולות כדי לא להיאסר מחמת דם נידה. אך גם במצב כזה ראוי שבני הזוג ימשיכו לנהוג כלפי חוץ כאילו נאסרו.

כ. הכלה צריכה להמשיך לקחת את הכדורים עד שבני הזוג נאסרים¹⁴, או מחמת ראיית דם בביאת מצווה, או מחמת פסק שפוסק הורה להם, שנאסרו גם ללא ראיית דם. לעיתים מורה ההוראה יורה לכלה להמשיך לקחת גלולות - אם יתאפשר מבחינה רפואית - למרות שנאסרו כבר, כדי שיוכלו להיות מותרים מהר יותר¹⁵.

כא. כדאי שיהיה לבני הזוג מלאי מתאים של כדורים בצירוף הוראות רפואיות מתאימות, למקרה הצורך בהארכת ימי הטהרה.

כב. בכל השיטות של לקיחת הגלולות, יש לקחת את הגלולות מדי יום בשעה קבועה, כדי לא לשכוח יום¹⁶. פעולה כזאת עשויה למנוע דימומים בין ווסתים. אי נטילת הגלולות כסדרן עקב שכחה או עקב סיבות אחרות עלולה לגרום לדימום. כדאי להקפיד לקחת את הגלולות בדיוק לפי ההוראות, בהפרשי הזמן המדויקים וללא דילוגים. גם נטילת גלולות בצורה מדויקת אינה יכולה להבטיח שלא יהיו דימומים, אך נטילת הגלולות בצורה מדויקת עשויה לצמצם את הסיכויים לדימומים בלתי צפויים.

כג. מצבים של שלשולים חוזרים או הקאות חוזרות עלולים לגרום לירידת רמת ההורמונים בגוף הניתנים דרך הגלולה ולדימומים בין ווסתים. במצבים כאלה כדאי להתייעץ עם רופא.

11. הרב שלמה זלמן אויערבאך, הובאו דבריו בנשמת אברהם, יורה דעה סי' קצג עמ' קעה סעי' א; וכן במראה כהן, עמ' קפד סעי' ה; דרכי טהרה, פרק י סעי' לט.

12. נטעי גבריאל, פרק ק סעי' א, כתב על פי שו"ת רדב"ז, חלק ה סי' קלו, שרק אם ניסתה את הגלולות שלוש פעמים ועכב את ווסתה, יצרה חזקה שהגלולות ביטלו את ווסתה האחרון, ונקבע על ידי הגלולות. גם הדגיש [שם בהלכה ב] שאם הן משפיעות על אישה אחת, אין בכך ראייה שישפיעו על אישה אחרת.

13. שו"ת אגרות משה, אבן העזר חלק ד סי' עב, ופשוט שכך.

14. כדאי למנוע מצב שבו הכלה מפסיקה לקחת את הגלולות יום-יומיים לפני החתונה, מתוך מחשבה שכך יוכלו לצמצם את הימים שנאסרים בהם. פעולה כזאת עלולה לאסור אותם עוד לפני שהצליחו לקיים ביאת מצווה. לא כל הזוגות מצליחים לקיים ביאת מצווה כבר בלילה הראשון.

15. כגון במקרה שבו נאסרו בליל הכלולות, ואז תוכל הכלה לשטוף פנימית ולהפסיק בטהרה כבר למחרת החתונה - לשיטות המתירות זאת, ואז תוכל לטבול לאחר שבוע ימים.

16. מומלץ לתת תזכורת קבועה, במכשיר סלולרי או בכל דרך אחרת.

כד. כיוון שאי נטילת הגוללות כסדרן עלולה לגרום לדימומים, וכתוצאה מכך גם לתקלות¹⁷, חיוני לשאול מראש את הרופא כיצד לנהוג במצבים כאלה. לעיתים קשה מאוד להשיג את הרופא באופן מידי, וקבלת הוראות מראש עשויה להרגיע מאוד במקרה הצורך.

כה. גוללות עלולות לגרום לתופעות לוואי שונות, כגון פצעונים או בחילות או מצבי רוח, ומידת השפעתן עשויה להשתנות מאישה לאישה. לכן עדיף שכלה המשתמשת בגוללות תתחיל ליטול אותן כשלושה חודשים לפני החתונה, כדי שניתן יהיה לוודא אם גוללות אלה גורמות לתופעות לוואי אצלה, ולאפשר לה מעקב מראש על השפעת הגוללות ותפקודן עליה. כמו ההכתמות, גם רוב תופעות הלוואי חולפות בחודשים הראשונים לשימוש¹⁸.

כו. כלה שלוקחת גוללות¹⁹ צריכה להמשיך לבדוק את עצמה בכל יום גם לאחר הטבילה, עד החופה. הטעם: כיוון שהיא משתמשת בגוללות שעלולות לגרום לדימומים קלים, היא צריכה להמשיך ולבדוק כדי לשלול אפשרות כזאת של דימומים²⁰. בדיעבד, אינה נאסרת גם אם לא בדקה.



17. יש חשיבות גדולה ללקיחת הגוללות כסדרן, אולם יש לדעת שעלולים להיות מצבים נורמליים של דימומים, ורק לפעמים הם באים בעקבות שכחה בנטילת הגוללות. לכן, מחד גיסא, על הכלה להקפיד לקחת את הגוללות בזמנן; ומאידך גיסא, החתן צריך להיות סבלני, ולקבל בהבנה אם נגרמו דימומים, גם אם כתוצאה משכחה או מסיבה אחרת.

18. חשוב שהכלה תקרא את העלון לצרכן, על אף ההשפעות הפסיכולוגיות העלולות להיגרר עקב קריאתו. העלון עשוי לתת מידע חיוני וכן להרגיע במקרה שהופיעו תופעות לוואי וכיוצא בזה, אך לעומת זאת, מסיבות משפטיות, לעתים העלון עלול להדגיש תופעות נדירות באופן מוגזם, לכן כדאי לקרוא אך לא לפחד לשווא.

19. לא רק כלה שלוקחת גוללות אלא כל כלה צריכה להמשיך לבדוק את עצמה מהטבילה ועד החופה, אם ליל הטבילה אינו סמוך לחופה, אך הלכה זאת נכתבה גם כאן כיון שבשימוש בגוללות יש יותר סיכון לדימומים.

20. הרב יהושע גויבירט, הובאו דבריו בנשמת אברהם, יורה דעה סי' קצג עמ' קעו.