

## הרב גבריאל גולדמן והרב מנחם בורשטיין

# צום יום הכיפורים לנשים מעוברות

## מבוא רפואי

במחקרים שבדקו השפעת צומות על מעוברות, לא נמצאו השפעות שליליות על הוולדות. אמנם במחקרים אחדים הוכח שהצום גורם להשראת לידה, ונמצאה 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 לוולד.<sup>2</sup>

## הלכות

עוברות ומיניקות מתענות ומשלימות ביום הכיפורים.  
(שו"ע, או"ח סי' תריז סעי' א)

- א. ככלל, נשים מעוברות מתענות ומשלימות<sup>3</sup> ביום הכיפורים.<sup>4</sup>  
ב. מכיוון שבזמננו יש רופאים הנוטים לייעץ לנשים מעוברות שישתו ביום הכיפורים, יש מי שהורה שכל מעוברת, עד תחילת החודש התשיעי, צריכה לשתות לשיעורים.<sup>5</sup> אולם

1. מתוך הפרק 'צומות בהיריון' מספר פוע"ה כרך ג – היריון ולידה, הנמצא בשלבי עריכה מתקדמים.  
2. פרטים נוספים ומקורות למחקרים הובאו באנציקלופדיה הלכתית רפואית, כרך ג, ערך 'היריון' עמ' 17, וכן רפואה, מציאות והלכה, פרק ה סימן ב. 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 זרח, 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), הובהר מצידם שכאשר אין בעיה רפואית מיוחדת, והאישה מתכוננת כראוי לצום, אין שום מניעה רפואית אמיתית לצום. רבני פוע"ה התייעצו עם רופאים אלו גם בשאלות נוספות הקשורות בצום מעוברות ביום הכיפורים. תשובות שנתקבלו מחלק מהם יובאו גם להלן בהמשך פרק זה, ללא פירוט שמם.  
3. הכוונה להשלמת הצום.  
4. פסחים נד ע"ב; ירושלמי, תענית פ"א ה"ה; טור, או"ח סי' תריז סעי' א, המצוטט כאן.  
5. הרב ישראל יעקב פישר, דבריו הובאו בהסכמתו לספר פני ברוך – ביקור חולים, הערה יב; וכן העיד בספר רפואה, מציאות והלכה, סי' ה פ"ב הערה 14 (וקודם לכן באסיא נז-נת, כסלו תשנ"ז, עמ' 56-58). כך גם הורה לרב מנחם בורשטיין, והוסיף שנראה לו שאחוז ההפלות בדורות האחרונים עלה עלייה ניכרת כיוון שהנשים כיום רגישות יותר מבעבר, ולכן יש מקום להקל להן. בתשובה לשאלת הרב מנחם בורשטיין לרב אברהם שפירא האם לפסוק כך למעשה, אמר הרב שפירא שוודאי שאין לקבל פסיקה כזאת באופן גורף כנגד המקובל, אך הדגיש שכל פוסק צריך לדעת שיש פסק כזה. ראה מקראי קודש - יום הכיפורים (פרק ט הערה כז), שיש מורי הוראה שמורים כך בחודשים

למעשה, כיוון שאין כל הוכחה שצום עלול לגרום נזק או להביא להפלה באישה מעוברת בריאה, בהיריון תקין, ושאינן לה מקרה קודם של הפלות עקב הצום – גם בזמננו נשאר דין תורה, שמעוברת בריאה חייבת לצום ביום הכיפורים,<sup>6</sup> וראה להלן הדרכה מעשית כיצד לנהוג.

ג. למרות האמור לעיל, כיוון שיש מקרים שבהם עלולים להיות סיכונים לאישה ולעובר עקב הצום, יש לוודא מראש עם רופא ועם פוסק הלכה אם מותר לאישה לצום, ואם צריכה לאכול או לשתות כדרכה או לשיעורים, כפי שיבואר בהמשך. הגדרת רופא, לעניין זה, הוא כשנותן לאישה תשובה אישית לפי מצבה הרפואי ולא כשמורה לכל אישה בהיריון לא לצום.

ובדבר חולה שעתה אין במחלתו סכנה אבל עלול מזה לבא למחלה אחרת שהיא מסוכנת... לעניות דעתי מאחר שמחלה זו שיש לו היא גורמת שיחלה בעוד מחלה מסוכנת, יש להחשיב גם מחלה זו למסוכנת, אף שאם נדע שלא יחלה יותר אין במחלה זו סכנה כיוון שאם לא יתרפא ממחלה זו אפשר שישתכן במחלה אחרת הרי ממילא היא מחלה זו סכנה להחולה בזה.  
(שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ג סי' צא)

השביעי והשמיני, והרב אביגדר נבצל הורה שמעוברת החוששת יכולה לסמוך עליהם. וראה שו"ת שיח נחום, סי' לו, שהתיר מהחודש החמישי, ואף בחודש התשיעי.  
6. שו"ת ציץ אליעזר, חי"ז סי' כ אות ד; שמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' י; חזון עובדיה, ימים נוראים, עמ' רפז סעי' ה, ס"ק ה; הרב שלמה זלמן אויערבאך, הרב יוסף שלום אלישיב והרב יהושע נויבירט, דבריהם הובאו בנשמת אברהם, או"ח סי' תריז ס"ק א עמ' תשלג; דברי הרב אויערבאך, הובאו גם בהליכות שלמה, מועדי השנה, פ"ו סעי' א; וראה גם פרופ' אברהם סופר-אברהם, 'דיני החולה ביום הכיפורים', ספר אסיא ט, עמ' 114-115. הרב מרדכי אליהו והרב אביגדר נבצל, דבריהם הובאו במקראי קודש, שם. אנציקלופדיה הלכתית רפואית, שם, עמ' 8. ראה לעיל גם הערה 2. הרב ד"ר מרדכי הלפרין, רפואה, מציאות והלכה, שם, וקודם לכן 'דרכו של הגרש"ז אויערבאך זצ"ל בהלכות רפואה ופיקוח נפש', אסיא נז-נח, כסלו תשנז, עמ' 58-61, כתב שלדעתו דווקא צום בחודש התשיעי עלול לגרום לזירוז הלידה וכתוצאה מכך גם לסיכון היולדת, כיוון שהגעת היולדת ללידה במצב של גירעון נוזלים כתוצאה מהצום עלולה לגרום לעלייה ממשית ברמת הסיכון הכרוכה 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 עם דבריו משום 'שהחשש שהתייבשות 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 אישה שיש לגביה חשש שתגיע מיובשת ללידה, יש להתיר לה לשתות פחות מכשיעור'. 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 נבצל (דבריו הובאו במקראי קודש, שם). גם הרב ישראל יעקב פישר, שהורה להקל במהלך ההיריון (כמובא לעיל בהערה 5), לא הקל בחודש התשיעי.



ד. חולה שאין בו סכנה כעת אבל ללא טיפול הוא עלול להיכנס לסכנה, נחשב כבר כעת לחולה מסוכן ומחללים עליו יום הכיפורים כדי למנוע ממנו סכנה. ממילא, אם יש מצב כזה במעוברת, מחללים עליה את יום הכיפורים כדי למנוע ממנה סכנה עתידית.<sup>7</sup>

עוברת שהריחה, לוחשין לה באזנה שיום הכיפורים הוא; אם נתקררה דעתה בזכרון זה, מוטב; ואם לאו, מאכילין אותה עד שתתיישב דעתה.  
(שו"ע או"ח סי' תריז סעי' ב)

ה. 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 שתתיישב דעתה.<sup>8</sup> כך על פי העיקרון ההלכתי – הקל הקל תחילה, שמשמעותו היא שגם אם כבר מגיע מצב שבו מתירים את מה שאסור בדרך כלל, עדיין מנסים לבצע זאת באיסור מזערי.

## דוגמאות מעשיות לצורך להקל במעוברת ביום הכיפורים<sup>9</sup>

הדוגמאות דלהלן לא מפרטות את כלל המצבים הרפואיים, אלא הן דוגמאות נפוצות. בכל מקרה חשוב לקבל ייעוץ רפואי ופסיקה אישית. בחלק מהדוגמאות תובא הוראה על שתייה או אכילה לשיעורים. פירוט על שתייה ואכילה לשיעורים יובא להלן. בחלק מהדוגמאות יובא שמותרת שתייה 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

ו. אישה מעוברת שהרתה כתוצאה מהפריה חוץ גופית (IVF) צריכה לשתות ביום הכיפורים שתייה מזינה, לשיעורים, במשך השבועות הראשונים של ההיריון, עד להופעת דופק. הטעם הוא שיש חשש לסיכון מוגבר לעובר בתחילת היריון מהפריה חוץ גופית.<sup>10</sup>

7. שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ג סי' צא, המצוטט כאן. ראה שיעורי תורה לרופאים, ח"ד סי' רל, שחילק בין שני מצבים: האחד הוא מצב שבו אין שום סכנה כעת, שאז – אם בדרך כלל לא אמורה להתפתח סכנה – אין חוששים לסכנה עתידית; האחר הוא מצב שיש כבר מחלה, למרות שכעת אין בה סכנה, אך עלולה להתפתח ממנה סכנה, וחוששים לה כבר כעת.

8. משנה ברורה, סי' תריז ס"ק ד, על פי יומא, פב ע"א-ע"ב, ושו"ע, או"ח סי' תריז סעי' ב, המצוטט כאן.

9. 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 להקלת הצום והתייחסות לנטילת תרופות ביום הכיפורים.

10. הרב שלמה זלמן אויערבאך, דבריו הובאו בנשמת אברהם, שם, עמ' תשלג; ושם, בס"ת תריח עמ' תשסב; וכן בספר הליכות 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

### דימומים במהלך היריון

ז. מעוברת שמדממת ביום הכיפורים, אפילו דימום קל, ובעיקר כאשר הדימום בחודשים הראשונים להיריון, צריכה לשתות לשיעורים.<sup>11</sup> אישה שדיממה במהלך ההיריון והפסיקה לדמם לפני יום הכיפורים, תשאל את הרופא המטפל כיצד עליה לנהוג.

### לאחר בדיקה פולשנית

ח. אישה שעברה בדיקה או פעולה פולשנית במהלך ההיריון כגון הפחתת עוברים, סיסי שליה או דיקור מי שפיר, תשתה לשיעורים עד שבוע לאחר ביצוע הפעולה הרפואית, אלא אם כן קיבלה הוראה אחרת מהרופא.<sup>12</sup>

### סוכרת הריונית

ט. אישה הסובלת מסוכרת הריונית שאינה מאוזנת או שמטופלת באינסולין, צריכה לאכול ולשתות על פי הוראת הרופא המטפל, ובמידת האפשר תאכל ותשתה לשיעורים. אם הסוכרת מאוזנת בדיאטה ללא צורך בטיפול תרופתי, יש מקרים שבהם מותר לה לצום,<sup>13</sup> או לאכול ולשתות בשיעורים בלבד, וצריכה להתייעץ על כך עם רופא מומחה להיריון בסיכון.<sup>14</sup>

### הפלות

י. אישה שהפילה בעבר עקב הצום תשתה לשיעורים.<sup>15</sup> ויש סוברים שאישה שהיו לה הפלות חוזרות גם לא מחמת הצום, והרופאים חוששים שמא תיגרם הפלה נוספת מחמת הצום, צריכה לשתות לשיעורים כדי לשמור על ולדה,<sup>16</sup> וכך יש לנהוג כיוון שחמירה סכנתא מאיסורא.

- 
- מתחילת ההיריון, אך לאחר התייעצות עם רופאים רבים (מתוך הרשימה שבהערה 2) התברר שלכל המאוחר, לאחר שלב הופעת הדופק, דינו של היריון מהפריה חוץ גופית זהה להיריון רגיל.
11. ספר שבת שבתון, ס"ק יט. הוראת רבני פוע"ה לאחר קבלת חוות דעת רפואית מרופאי נשים מומחים.
  12. הנחיית רבני פוע"ה, לאחר התייעצות עם רופאי נשים רבים (מתוך הרשימה לעיל, הערה 2).
  13. ראה ד"ר יוסף קליינמן, לשעבר מנהל המערך הפנימי של המרכז הרפואי 'ביקור חולים', 'מדריך לחולי סכרת ביום הכיפורים', עמ' 71-72, שהביא דוגמאות לכך שאין מניעה שאישה הסובלת מסוכרת הריונית תצום. לדבריו, בעבר היה מקובל שכל חולה סוכרת המטופל באינסולין הוא בגדר חולה שיש בו סכנה ולכן אסור לו לצום, אך כיום יש תרופות אינסולין חדשות דוגמת 'לנטוס' אשר מאזנות את רמת האינסולין בדם, ולכן החולה הסוכרתי יוצא מגדר חולה שיש בו סכנה לגדר של חולה שאין בו סכנה.
  14. הנחיית רבני פוע"ה, לאחר התייעצות עם רופאי נשים רבים (מתוך הרשימה לעיל, הערה 2). בחלק מהמרכזים הרפואיים יש מרפאות מיוחדות לטיפול בסוכרת הריונית, ובחלקם הטיפול ניתן במסגרת של מרפאות לטיפול בהיריון בסיכון גבוה.
  15. ארחות חיים (ספינקא) סי' תריז ס"ק א; דבריו הובאו בשמירת שבת כהלכתה, שם, הערה לג, ובפני ברוך – ביקור חולים סי' ד סעי' יג, כתב שאישה שהפילה פעמיים מחמת התענית, יש להקל לה שלא תתענה, ותאכל לשיעורים. וכן הסכים שו"ת ציץ אליעזר, חי"ז סי' כ אות ד. ההתייחסות במקורות הנ"ל הייתה לשתי הפלות שנגרמו כתוצאה מהצום, אך למעשה כאשר האישה חוששת, יש להקל לה גם לאחר הפלה אחת בלבד.
  16. נחלת דוד, קונטרס יד שאול סי' ג, דבריו הובאו בשמירת שבת כהלכתה, שם.



### היריון רב-עוברי

יא. בהיריון של יותר מעובר אחד יש חשש גדול יותר ללידה מוקדמת או להפלה. לכן החל מתחילת השליש השני להיריון צריכה לשתות לשיעורים כדי למנוע התייבשות.<sup>17</sup>

### מיעוט מי שפיר

יב. מעוברת שיש לה מיעוט מי שפיר נמצאת בסיכון יתר לעובר. לכן צריכה לשתות שתייה מזינה לשיעורים.<sup>18</sup>

### צירי לידה

יג. התייבשות עלולה לגרום לצירים. מעוברת שיש לה צירים מוקדמים, צריכה לשתות,<sup>19</sup> כי אלו עלולים לגרום ללידה מוקדמת, על כלל המשמעויות הבעייתיות שעלולות להיות לכך.

יד. 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.<sup>20</sup> וייתכן שבמצב כזה צריכה האישה לשתות כרגיל ולא לשיעורים.<sup>21</sup>

טו. מעוברת שיש לה ספק אם כבר החלו לה צירים, יש מי שהורה שתשתה שתייה מרה בכמות גדולה.<sup>22</sup>

## יום הכיפורים - הוראות מעשיות

טז. עיצומו של יום מכפר – גם מי שלא יכול לצום ביום הכיפורים, מחמת חשש לפיקוח נפש, עצם היום מכפר עליו.<sup>23</sup>

יז. שתייה לעומת אכילה – בדרך כלל שתייה חיונית יותר מאשר אכילה. אם לצורך החולה מספיקה שתייה בלבד, אין היתר לאכול. לכן בכל מקרה שמאכילים חולה ביום הכיפורים, צריך לשקול אם הוא צריך גם לאכול וגם לשתות, או אם די לו בשתייה בלבד.<sup>24</sup>

17. הוראת רבני פוע"ה לאחר התייעצות עם רופאי נשים מומחים.

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

19. הוראת רבני פוע"ה לאחר התייעצות עם רופאי נשים מומחים.

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

21. הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו בנשמת אברהם, שם, עמ' תשלא.

22. 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.

23. ט"ז, או"ח סי' רפח ס"ק ג.

24. שמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' ו, על פי שו"ת בנין ציון, סי' לד, וביאור הלכה סי' תריח ס"ק ח.

אכל או שתה פחות משיעור זה,<sup>25</sup> אינו חייב כרת אף על פי שהוא אסור מן התורה בחצי שיעור – אין חייבין כרת אלא על כשיעור (רמב"ם, הל' שביתת עשור פ"ב ה"ג)

יח. **אכילה ושתיה לשיעורים**<sup>26</sup> – כשההוראות הרפואיות לחולה, למעוברת או למניקה הן שהם חייבים לאכול או לשתות, עדיף, אם ניתן, לאכול ולשתות לשיעורים. הכוונה היא שיאכלו או שישתו פחות מכשיעור, ימתינו מעט, ואז ימשיכו לאכול או לשתות פחות מכשיעור.<sup>27</sup> הרעיון הוא שאיסור אכילה ושתיה הוא בשיעור מסוים, ובפחות משיעור זה, יש אמנם איסור, אך הוא פחות, ולכן לא נענשים עליו. אם כבר מוכרחים לאכול או לשתות, עדיף לעשות זאת באופן החמור פחות.

יט. **שיעור אכילה לשיעורים** – השיעור הוא פחות מככותבת הגסה, והוא בנפח של כשני שלישי ביצה,<sup>28</sup> דהיינו כ-32 סמ"ק,<sup>29</sup> ויש אומרים 30 סמ"ק.<sup>30</sup> זמן ההמתנה בין אכילת שיעור כזה לאכילת השיעור הבא הוא כדי אכילת 4 ביצים,<sup>31</sup> והוא תשע דקות מסוף האכילה האחת לתחילת האכילה השנייה. בחולה הצריך, לפי פקודת הרופא, להגיע לכמויות אכילה גדולות יותר, עדיף לצמצם את זמן ההמתנה בין סוף אכילת שיעור לתחילת אכילת השיעור הבא לפי הצורך,<sup>32</sup> ועד 2 דקות, מאשר להגדיל את הכמויות.<sup>33</sup>

כ. **שיעור שתייה לשיעורים** – השותה מלוא לוגמיו ביום הכיפורים חייב, ומשערים בכל אדם לפי מה שהוא, הגדול לפי גדלו והקטן לפי קטנו, ולא מלוא לוגמיו ממש אלא כדי שישלקנו לצד אחד בפיו ויראה מלוא לוגמיו.<sup>34</sup> למעשה יש למדוד את כמות הנוזלים שנכנסת בלחי אחת מלאה (אצל אדם ממוצע השיעור הוא 40-45 סמ"ק),<sup>35</sup> ולשתות

25. שיעור האיסור שחייבים עליו יפורט בהלכות הבאות.
26. עיקרון הלכתי, ראה באוצר המושגים, ערך אכילה ושתיה לשיעורים; הקל הקל תחילה.
27. שו"ע, או"ח סי' תריח סעי' ז-ח.
28. שו"ע, שם סעי' ז; וראה מגן אברהם, לשו"ע שם ס"ק ו, ומשנה ברורה, סי' תריח ס"ק יח, שהשיעור האמיתי הוא מעט יותר מזה, שהרי בסי' תריב סעי' ב, כתב השו"ע, שככותבת הגסה הוא מעט פחות מכביצה.
29. שמירת שבת כהלכתה, פרק לט, סעי' יט-כ.
30. שיעורי תורה, סי' ג, י; וראה שם, סעי' יא, שבשעת הצורך אפשר להקל עד 38 סמ"ק, ואם גם זה אינו מספיק, אפשר להקל עד 48 סמ"ק. וראה סיכום השיטות בספר מקראי קודש – הלכות יום הכיפורים, פרק ו סעי' ג.
31. שו"ע או"ח סי' תריב סעי' ד. וראה שם שיש אומרים עד שלוש ביצים. אך ראה משנה ברורה, סי' תריב ס"ק ח, שכיוון שמדובר באיסור תורה, יש לנהוג כדעה המחמירה.
32. יש פוסקים שנתנו זמני ביניים שונים בין 9 דקות ל-2 דקות. פירוט מובא באנציקלופדיה תלמודית, ח"א ערך 'אכילת פרס', וכן במקראי קודש, שם, הערות יב-יג.
33. שמירת שבת כהלכתה, שם סעי' יט. וראה שם, הערה ע, ומקראי קודש, שם, הערה יב, פירוט השיטות השונות.
34. שו"ע, שם סעי' ט. פירוט מובא באוצר המושגים ערך מלוא לוגמיו.
35. שמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' כב. וכתב בנשמט אברהם, או"ח סי' תריב עמ' תשכד סעי' ט, בשם הרב שלמה זלמן אויערבאך, שכיוון שקשה למדוד, ימלא החולה את כל הפה במים ככל יכולתו, והחצי מזה הוא בוודאי פחות ממלוא לוגמיו. עדיף לעשות מדידה זו מערב יום הכיפורים (משנה



כמות כזאת כל 9 דקות. אם ההשתהות ארוכה מדי לחולה, אפשר לצמצם את זמן ההמתנה בין שתייה לשתייה לשניות ספורות בלבד.<sup>36</sup> למי שמתקשה למדוד שיעורי שתייה וזמנים יש אפשרות נוספת, והיא למלא כוס ולשתות ממנה לאט לאט עם כפית קטנה,<sup>37</sup> כיוון שבאופן כזה הכמויות המצטברות תהיינה פחות מכשיעור. באופנים כאלה ניתן לשתות כמויות גדולות מאוד.<sup>38</sup>

כא. **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, אם הוא אוכל ושותה לשיעורים ואם אוכל ושותה כרגיל.<sup>39</sup>

כב. לאחר שהחולה המסוכן אכל או שתה ונתייבשה דעתו, אסור לו לאכול בהמשך היום, ולא אומרים כיוון שהותר מקצת היום הותר כולו.<sup>40</sup> וברור שאם נתחדשה הסכנה, צריך לאכול שוב.

כג. **איכות האכילה והשתייה** – מצד ההלכה, מה שקובעת לעניין שיעור האוכל או השתייה היא הכמות ולא האיכות. לכן, אם כבר יש לאישה היתר לשתות, עדיף שתשתה משקים מזינים שיחזקו אותה, כך לדוגמה תשתה מרק סמיך או מיץ פירות מרוכז וכדומה, ועל ידי כך תוכל לאפשר לעצמה, בסיכומו של דבר, לשתות פחות, וכך גם לגבי אכילה.<sup>41</sup>

כד. **מאימתי להתחיל לשתות או לאכול** – ביום הכיפורים עדיף לאכול ולשתות לשיעורים כבר מהבוקר, או – אם יש צורך – אפילו מהערב, מאשר לצום בבוקר ועקב כך להיכנס לגדר סכנה ולצורך לאכול ולשתות כרגיל.<sup>42</sup>

---

ברורה, סי' תריח ס"ק כא), אך אם לא עשה כן, מותר לעשות זאת אף ביום הכיפורים עצמו (ראה שמירת שבת כהלכתה, שם).

36. שו"ע, או"ח סי' תריח סעי' ה; שם, סי' תריב סעי' י. שתי דעות לגבי שתייה, האחת היא שדי להמתין כדי אכילת פרס כמו באכילה, והשנייה שדי להמתין כדי שתיית רביעית, שהוא זמן מועט ביותר. ראה שמירת שבת כהלכתה, שם.

37. לעיתים אין הגורמים הרפואיים מודעים לאפשרות לאכול ולשתות לשיעורים כמויות המספיקות לחולים, ולכן מדריכים אותם לשתות ולאכול כרגיל, אך הבהרת הנושא לרופא עשויה לאפשר אכילה ושתייה לשיעורים לפחות באופנים המקלים.

38. תריח ס"ק ת, כתבו כן רק לגבי אכילה יותר מכשיעור.

39. משנה ברורה, סי' תריז ס"ק ז.

40. נשמת אברהם, או"ח סי' תריב עמ' תשטז; ובסי' תריח, עמ' תשנט, 20. הרב מרדכי אליהו בפגישתו עם רבני פוע"ה, כ"ז בתמוז תשס"ג. הרב הוסיף טעם נוסף שבגיננו אין צורך שתשתה דווקא מים, והוא שמדובר ביום טוב.

41. שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ד סי' קכא; שו"ת ציץ אליעזר, ח"י סי' כה פרק טו; הרב שלמה זלמן אויערבאך, דבריו הובאו בנשמת אברהם, או"ח סי' תריח עמ' תשמא; וכן בשמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' כה; וראה חיי אדם, סי' קמה סעי' כט; באור הלכה, סי' תריח ס"ק א.

כה. לצום או ללכת לבית הכנסת – מוטב להישאר ביום הכיפורים בבית ולצום, מאשר ללכת לבית הכנסת ולהתעייף ולרעוב יותר, ואז יהיה החולה מוכרח לאכול או לשתות.<sup>43</sup>  
 כו. 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 לא משיגה עזרה – בעלה צריך להישאר בבית, כדי לסייע לה במידת הצורך.<sup>44</sup>

חולה אומר צריך, ורופא אומר אינו צריך - שומעין לחולה, מאי טעמא – לב יודע  
 מרת נפש<sup>45</sup>  
 (יומא פג ע"א)

כז. נאמנות החולה – מאכילים את החולה על פי דבריו כשאומר שצריך 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 נפש.<sup>46</sup>

43. שו"ת חתם סופר, ח"ו סי' כג; שו"ת שיח נחום, סי' לו; תורת היולדת, פרק נ סעי' ז; נשמת אברהם, או"ח סי' תריב עמ' תשלד, 4; הרב עובדיה יוסף, דבריו הובאו במקראי קודש – יום הכיפורים, פרק ט, סעי' לה; וראה בנשמת אברהם, שם, תשובת הרב יהושע נויבירט בעניין זה. וראה בנשמת אברהם, שם, שעל פי דברי שמירת שבת כהלכתה (הובאו לעיל), 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 סעי' ה, שכתב שאדם שצריך לאכול או לשתות ביום הכיפורים, ואם ישאר 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 – חלק מהראשונים לא הזכירו את נושא האכילה והשתיה לשיעורים כלל. לכן אף על פי שלכתחילה יש ללכת על פי פסק שלחן ערוך על אכילה ושתיה בשיעורים, מכל מקום זה גדר של הידור שאינו קודם לתפילה בבית הכנסת. למעשה, הפסיקה ההלכתית המקובלת אינה רואה באכילה או שתייה לשיעורים הידור בלבד אלא דין גמור, כפי שכתב הביאור 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 בורשטין עם הרב מרדכי אליהו ועם פוסקים נוספים על חשיבות התחושה של הגעה לבית הכנסת ביום הכיפורים, הוצע שאדם כזה שחשוב לו מאוד התפילה בבית הכנסת, וגר בקרבת מקום לבית הכנסת, יגיע לבית הכנסת ברכב עוד 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.  
 44. שו"ת דבר חברון, אורח חיים, סימן תקעה. הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו בספר לב אברהם, פרק יח, לב. הרב אביגדר נבנצל, דבריו הובאו במקראי קודש, שם, הערה קמ.  
 45. משלי יד, י.  
 46. יומא פג ע"א, המצוטט כאן; שו"ע או"ח סי' תריח סעי' א. הרב שלמה זלמן אויערבאך (דבריו הובאו בנשמת אברהם, או"ח סי' תריז עמ' תשלז סעי' ו) הורה שבמקרה כזה, לא רק לאדם עצמו מותר לקחת לאכול, אלא מותר גם לאחרים לתת לו לאכול, ודלא כחתם סופר, אבה"ע ח"ב סי' פב, שהחמיר בזה לסובבים חולה כזה והתיר רק לחולה לקחת לעצמו אוכל. פירוט האפשרויות השונות כשיש מחלוקת בין הרופאים או בין החולה לרופאים מובא בתורת היולדת, סוף פרק ג, עמ' רמב.





כח. הגדרת מאכלים ומשקים – הפוסקים דנו במצבים שונים של מאכלים ומשקים אם דינם כאוכל או כשתייה. חשיבות ההגדרה היא ביחס לצירוף אכילה ושתייה וביחס לשיעור, וכן אם מספיקה שתייה בלבד. יש מגדירים שכל דבר שאין צריך ללעסו כדי לאכלו נחשב משקה,<sup>47</sup> ויש מי שהגדיר משקה כדבר שאי אפשר להחזיקו ביד ללא כלי,<sup>48</sup> ויש מי שהגדיר משקה כדבר הנשפך בבת אחת.<sup>49</sup> דבר המורכב ממאכל ומשקה יחד, כגון דייסה דלילה, הולכים בו אחר הרוב.<sup>50</sup>

אכל אוכלים שאינן ראויין למאכל אדם כגון עשבים המרים... אפילו אכל ושתה מהן הרבה, הרי זה פטור מן הכרת אבל מכין אותו מכת מרדות.  
(רמב"ם, הלכות שביתת עשור, פרק ב ה"ה)

כט. 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 את טעם המים, ועל ידי כך האיסור פחות חמור. אם יש צורך לשתות נוזלים, שותים תמצית מרה כזו, ולשיטתו שתייה כזאת, אפילו בכמות גדולה, נראה שעדיפה מאשר שתייה לשיעורים.<sup>51</sup>

ל. 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 הקיבה.<sup>52</sup>

לא. אף על פי שדרכי האכלה שלא בדרך הפה קלות יותר מבחינת איסור אכילה ביום הכיפורים, אין צורך להשתדל להאכיל חולים ביום הכיפורים בדרכים כאלו. אם הם צריכים לאכול, יאכלו דרך הפה, על פי השיעורים והזמנים שנתנו חכמים, כמו שיפורט לקמן, ואל לו לחולה כזה להתחכם ולסגף עצמו בהזנה מלאכותית.<sup>53</sup>

- 
47. הרב מרדכי אליהו, דבריו הובאו במקראי קודש, שם סעי' יג; וראה שו"ת יביע אומר, ח"ה או"ח סוף סי' יח, שכתב הגדרה כזאת לגבי ברכות. לפי זה, יוגורט ולבן דינם כמשקה, ובוודאי כשהם מנוערים היטב.
48. תורת היולדת, פרק ה הערה יח; וראה שם הלכות ג-ו, דוגמאות לסוגים שונים של מאכל ומשקה. ראה שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ד סי' עד אות ה, שכתב לגבי הלכות שבת שהגדרת משקה תלויה בתגובתו כששמים אותו בלי כלי: האם הוא שומר על צורתו או זב ומתפזר.
49. הוראת הרב דוב ליאור לרב מנחם בורשטיין.
50. שפת אמת, יומא עג"ב; תורת היולדת, שם סעי' ז.
51. שבת שבתון, סעי' פד, על פי הרמב"ם, הלכות יסודי התורה פ"ה ה"ח שהתיר משקה מר ביום הכיפורים לחולה שאין בו סכנה; וראה גם רמב"ם, הלכות שביתת עשור פ"ב ה"ה, המצוטט כאן; וכך הורה הרב יצחק זילברשטיין, לרבני פוע"ה, וציין שבשו"ת רבי נחום טרייביטש, סי' ט, הביא כדוגמה לדבר מר תמצית תה קמומיל.
52. שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ד סי' קכא; שו"ת ציץ אליעזר, ח"י סי' כה פרק כא; שמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' לא.
53. שו"ת מהרש"ם, ח"א סי' קכג; שו"ת אגרות משה, שם, ובסי' קא אות ג, ובח"ג סי' צ; שו"ת ציץ אליעזר, שם. חזון עובדיה, ימים נוראים, עמ' רחצ-רצט. שמירת שבת כהלכתה, שם, סעיף לב, וכן הובא בשם הרב יהושע נויבירט, בגשמת אברהם, או"ח סי' תריח עמ' תשנז. בשו"ת אגרות משה, ח"ד סי' קא שם, הוסיף שאם מכניסים מחט לתוך הווריד בעיצומו של יום הכיפורים, הוא איסור כרת מאיסורי מלאכה

לב. נטילת ידיים – חולה שצריך לאכול לחם ביום הכיפורים, ייטול ידיו כדרכו עד פרק היד.<sup>54</sup>

### ברכה על אכילה ושתיה ביום הכיפורים<sup>55</sup>

לג. ברכה ראשונה תמיד מברכים לפני אכילה או שתיה.<sup>56</sup> כמו כן מברכים ברכה ראשונה אם הסיח דעתו.<sup>57</sup> שנת קבע נחשבת להיסח הדעת, שנת עראי לא נחשבת הפסק.<sup>58</sup> לכן, אם אוכל או שותה ביום הכיפורים פחות מכשיעור, אם לא הסיח דעתו ולא שינה מקומו, אין לו לברך שוב לפני כל אכילה, או לפני כל שתיה.

לד. ברכה אחרונה מברכים בסיום האכילה או השתיה, או אם הסיח דעתו, כגון כשהלך לישון, כפי שהובא בהלכה הקודמת, או כשמתכננים הפסקה גדולה מ- 72 דקות עד האכילה הבאה.<sup>59</sup>

לה. אם אוכל או שותה ביום הכיפורים פחות מכשיעור, מספק לא יברך ברכה אחרונה.<sup>60</sup>

לו. על שתיה 'מרה' לא מברכים לפנייה ואחריה.<sup>61</sup>

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. וכיצא בזה כתב בחזון עובדיה (שם): 'ולכן אין לחולה להתחכם על ההלכה לחפש לו דרכים להתענות, והיא לא תצלה, ובפרט שהאינפוזיה נעשית על ידי חבלה, ואסור לחבול בעצמו שלא לצורך על פי הדין'. הרב שלמה זלמן אויערבאך (הובאו דבריו בחזון עובדיה, שם) כתב שאם נחייב להשתמש במקום פיקוח נפש בדרכים בלתי רגילות דרך הטבע, כגון אינפוזיה, יש לחשוש שיטעו העולם לחשוב שחייבים דווקא לחזר אחרי הדבר הזה, מעיקר הדין, ולפעמים אין הדבר מצוי לחזר אחריו, ויבוא החולה לידי סכנה.

54. שו"ת לבושי מרדכי, יו"ד תנינא סי' יא סעי' ג; שו"ת יד סופר, סי' ז אות ד; הרב שלמה זלמן אויערבאך, שמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' לג; שלא כשו"ת מהרי"ל דיסקין, קונטרס אחרון, סי' ה ס"ק סח, שהסתפק בכך.

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

56. ראה שו"ע הרב, או"ח סי' קסח סעי' ז, שאפילו על פירור צריך לברך ברכה ראשונה.

57. שו"ע או"ח סי' קעט סעי' א, על פי פסחים קג ע"ב; וראה משנה ברורה, סי' קפד ס"ק יז, שנחלקו האחרונים אם עבר זמן אך לא הסיח דעתו.

58. שו"ע, או"ח סי' קעח סעי' ז.

59. ראה שו"ע, שם סי' קפד סעי' ה.

60. תורת היולדת, פרק נב סעי' יד; הרב שלמה זלמן אויערבאך, דבריו הובאו בנשמת אברהם, או"ח סי' תריח סעי' י, ס"ק 30 עמ' תשסא.

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

61. שו"ע, שם סי' רב סעי' ב.



## נטילת תרופות

לז. מותר ליטול תרופה בערב יום הכיפורים כדי להקל על הצום, אפילו לבריא.<sup>62</sup> לח. אין חיוב להשתמש ביום הכיפורים בתרופה שאמורה להקל על הצום, כגון בפתילה בפי הטבעת או בזריקה, אפילו אם על ידי כך יוכל לצום או להפחית את כמויות האכילה והשתייה.<sup>63</sup> אבל אם החולה מצטער מאוד בגלל שהוא צריך לאכול ביום הכיפורים, ועל ידי נטילת התרופה לא יצטרך לאכול, וממילא לא יצטער, הרי זה מותר להשתמש בתרופה, שכיוון שבמצטער הרבה אין איסור רפואה.<sup>64</sup> לט. חולה שיש בו סכנה או חולה שעלול להסתכן אם לא ייקח את התרופות, אם אינו יכול לבלוע את התרופות ללא מים, ייקח אותן כרגיל עם מעט מים לפי הצורך.<sup>65</sup> מ. מותר גם לחולה שאין בו סכנה לבלוע תרופות מרות ביום הכיפורים.<sup>66</sup> אפילו אם האדם כעת בריא, אך אם לא ייקח את התרופה הוא עלול להגיע למצב של חולה שאין בו סכנה, כגון אדם הסובל מהתקפים של מיגרנה קשה – מותר לו לבלוע תרופה, ללא מים, כדי למנוע את ההתקף.<sup>67</sup> מא. לחולה שאין בו סכנה אסור לשתות מים, ואפילו פחות מכשיעור, כדי לבלוע את התרופה, אך יכול להוסיף למים דבר מר או להמיס את התרופה במעט מים ואז ייפגם טעמם, וגם הם הופכים להיות חלק מהתרופה.<sup>68</sup> מב. ברור שאם יש אפשרות, עדיף לקבל את התרופה בצורה של פתילה.<sup>69</sup>

- 
62. שו"ת ציץ אליעזר, ח"ז סי' לב, אות ד. שו"ת רבבות אפרים, ח"ג סי' תיג אות ב; שו"ת משנה הלכות, ח"ז סי' פב; שו"ת יביע אומר, ח"ט או"ח סי' נד.
63. כי אין שום חיוב על אדם שצריך לאכול שיסתכן 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.
64. שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ד סי' קכא.
65. שו"ת אגרות משה, או"ח ח"ג סי' צא; לחילופין, אפשר לשתות עם שתייה מרה, כפי שיובא להלן.
66. שו"ת אגרות משה, שם. שו"ת משנה הלכות, ח"ה סי' עה; שו"ת ציץ אליעזר, ח"י סי' כה אות כב. שמירת שבת כהלכתה, פרק לט סעי' ח.
67. הרב יהושע נויבירט, דבריו הובאו בנשמת אברהם, אורח חיים, תריח עמ' תשנח, 14. וראה שו"ת ציץ אליעזר, שם.
68. שו"ת דבר חברון, אורח חיים, סי' תקעז; שמירת שבת כהלכתה, שם. נשמת אברהם, שם, עמ' תשנז-תשנח, 12-13. מקראי קודש – יום הכיפורים, פרק ט סעי' 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, פ"ב ה"ה המצוטט כאן.
69. שמירת שבת כהלכתה, שם. נשמת אברהם, שם, עמ' תשנח, 14.

# נספה - הוראות מעשיות ליום הכיפורים לנשים בהיריון ולמניקות/ מכון פוע"ה

## הכנת הגוף לצום בערב יום הכיפורים

1. מומלץ להקפיד על שתייה מספקת (כ-10 כוסות במשך היום). ביום שלפני הצום חשוב למלא את מחסני הסוכר הזמין בגוף באמצעות אכילת מזונות עתירי פחמימות, כמו לחמים למיניהם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה ומזונות עתירי סוכר כמו פירות טריים ויבשים, דבש וכיוצא בזה. מומלץ שהמזון יהיה דל תבלינים ומלח.
2. לנוהגים לשתות כמויות גדולות של קפה, הפסקה חדה של צריכת קפה עלולה לגרום לכאבי ראש במהלך הצום, לכן מומלץ להפחית את כמויות הקפה בהדרגה במהלך שלושה-ארבעה ימים לפני הצום, ויומיים לפני הצום לשתות כוס אחת בלבד, או להימנע כלל מקפה.

## הסעודה המפסקת

1. חשוב להקפיד שסעודה זו תהיה קטנה יחסית, מבוססת בעיקר על פחמימות ושומן ודלה בחלבונים. מומלץ להימנע ממאכלים מתובלים או מטוגנים, העלולים לגרום לצרבת ולצימאון. רצוי לא לאכול הרבה ירקות ולהימנע ממזונות היוצרים גזים ואי נוחות במערכת העיכול, כמו עדשים, שעועית, חומוס, בצל ותירס.
2. כדאי לצרוך מזונות עתירי שומן בלתי מוקשה כמו אבוקדו וטחינה, בתוספת פחמימות כמו תפוחי אדמה ואורז. לאלה אפשר להוסיף מנה קטנה של עוף או דג מבושלים, לכבוד הסעודה המפסקת שהיא סעודת מצווה. במהלך היום שלפני הצום והסעודה המפסקת מומלץ להמעיט באכילת מזונות עתירי חלבון, כמו חלב ומוצריו, בשרים ודגים, כיוון שכמות גדולה של חלבון גורמת לאיבוד מיותר של נוזלי הגוף.

## בתום הצום

1. בתום הצום, כדאי להתחיל בשתיית משקה, רצוי ממותק, לא חלב, בטמפרטורת החדר. למשקה אפשר להוסיף פרוסת לחם מרוחה בדבש או בריבה. לא מומלץ לאכול עוגה. לאחר כשעה כדאי לאכול ארוחה קלה בלבד. מומלץ לאכול ארוחה זו לאט וללעוס היטב. מי שישאר רעב יוכל לאכול כעבור שעתיים דבר מה נוסף. גם את



הנוזלים יש להשיב לגוף בהדרגה. כדי למנוע הזעה וירידה בחום הגוף, יש להסתפק בכוס עד כוס וחצי לשעה.

## כשיש צורך באכילה ושתייה ביום הכיפורים

1. כדי לאכול או לשתות ביום הכיפורים יש צורך לקבל באופן אישי הוראה של רופא מומחה המחייב אכילה ו/או שתייה ביום צום. עם פרטים אלו יש לשאול רב מורה הוראה, כדי שיברר את פרטי המקרה באופן ספציפי ויפסוק הלכה למעשה. ההוראות שלפנינו הן חלק בלתי נפרד של הוראה הלכתית בעל פה, ואין לדייק או להסתמך עליהן ללא הוראה אישית.

2. אם הותרה שתייה בצום, יש לשתות ביום שלפני כן הרבה מעל המקובל. אם שותים מים לפני הצום ולא משקאות אחרים, יש להוסיף כחצי כפית סוכר לכל כוס.

3. ביום הכיפורים יש להימנע ממאמץ ומשהייה במקום חם. עדיף להישאר בבית, ליד מזגן או מאוורר, במקום ללכת לבית הכנסת, אם הדבר מצריך מאמץ או אם תנאי מזג האוויר עלולים להכביד על הצום.

4. יש להסתפק בשתייה המכונה בהלכה 'שתייה לשיעורים', אם יש לכך אישור רפואי והלכתי. כדי למדוד את ה'שיעורים', לפני יום הכיפורים יש למלא את הפה במים ככל האפשר ולפלוט אותם לכוסית. קצת פחות מחצי מכמות זו, היא הכמות שאפשר לשתות ביום הכיפורים בהפסקות של תשע דקות בין שתייה לשתייה. אם יש צורך בהפרשי זמן קטנים יותר, אפשר לרדת לשבע וחצי דקות, ארבע דקות. אם אין שום אפשרות להמתנה כזאת, אפשר לשתות את ה'שיעורים' אפילו במרווחים של שניות ספורות בין שתייה לשתייה, הכול כפי האפשר ועל פי דעת הרופא המומחה.

5. רצוי לשתות משקאות מזינים, כגון: מיץ ענבים, מרק נוזלי, מיצים טבעיים, יוגורט וכדומה, אותם ניתן להכין לפני יום הכיפורים. אם שותים מים, יש להמתיק לפני השתייה כל כוס מים בכפית סוכר ומעט מלח.

6. במקרים שרב פוסק מתיר לשתות שתייה מרה מעבר ל'שיעורים', אפשר להכין תמצית מרוכזת של תה מר בעזרת תה קמומיל (בבונג).

7. חולה שהרופא ציווה עליו לאכול ביום הכיפורים, ומורה הוראה התיר לו כן, יכין מאכלים בנפח של 30 סמ"ק, ואם יש צורך אפשר להוסיף עד שמגיעים ל-38 סמ"ק. מאכל זה אפשר לאכול ברווחי זמן המפורטים לעיל, ועד ארבע דקות בין אכילה לאכילה לכל הפחות.

8. אכילה ושתייה אינן מצטרפות לשיעור.

