

הנחיות ליום הכיפורים תשפ"ד - אכילה ושתייה 'לשיעורים'

לנצרכים לכך, כגון: חולים, מעוברות, מניקות ונשים בטיפולי פוריות

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

א. חוות דעת מרופא והיתר הלכתי מרב - על מנת לאכול או לשתות ביום הכיפורים – יש צורך לקבל באופן אישי הוראה על כך, מרופא מומחה. 'רופא' לעניין זה, הוא מי שנותן לאישה תשובה אישית לפי מצבה הרפואי, ולא מי שמורה לכל אישה בהיריון וכד' לא לצום.

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

דוגמאות עקרוניות למקרים שונים – ראו בהערה¹.

ב. שתייה מרובה יום קודם הצום - ביום שלפני הצום יש לשתות הרבה מעל המקובל, על מנת להזין את הגוף בנוזלים ועל ידי כך לצמצם את הצורך בשתייה בצום.

ג. שהייה בסביבה מתאימה בצום - יש להימנע ממאמץ ומשהייה במקום חם בצום. אם מאמץ ההליכה לבית הכנסת יגרום לצורך גובר של שתייה - עדיף להישאר בבית, ליד מזגן או מאוורר, ולוותר על התפילה עם הציבור, כדי לצום כראוי.

ד. שתייה לשיעורים, למעשה – כשהרב התיר לשתות 'לשיעורים', פירושו של דבר בכמות מועטת ובהפסק זמן בין שתייה לשתיה (העיקרון בכך הוא ששתייה מועטת כזו אינה מיישבת דעתו של אדם ולכן הוא עדיין נקרא מתענה ביום הכיפורים²).

כמות – הכמות עליה אדם חייב מן התורה ביום הכיפורים הינה 'מלוא לוגמיו' משקה (באדם בינוני הוא כ-40 סמ"ק). השיעור שמותר לשתות במסגרת שתייה לשיעורים הוא מעט פחות מזה.

הלכה למעשה – יש לשער באופן אישי לפי גודל פיו של כל אדם ואדם, לכן יש למדוד את השיעור לפני הצום. לצורך כך יש למלא את כל הפה במים כמה שיותר שמצליחים, ולפלוט אותם לכוסית. מעט פחות מחצי מכמות זו, זו הכמות שאפשר לשתות ביום הכיפורים בהפסקות של מספר דקות, כדלהלן.

הפסק זמן - לכתחילה יש לעשות הפסקה של 9 דקות בין שתייה לשתיה. אם יש צורך בהפרשים קטנים יותר - ניתן לרדת ל-7.5 דקות, ואם יש צורך יותר, ניתן לרדת בהדרגה ל-7 דקות, 6 דקות, 5 דקות, 4 דקות וכו'.

כמובן שאם על פי הרופא חייב לשתות כדרכו ללא הגבלה, והרב התיר כך - יש לעשות כן. גם במקרה כזה לכתחילה יש לעשות לפחות הפסקה מועטת (מספר שניות מועט) בין שתייה פחות מכשיעור לשתיה פחות מכשיעור.

¹ דוגמאות עקרוניות למקרים שונים: מצבים בהם נשים - בדרך כלל - יכולות לצום כרגיל: היריון ספונטני תקין, מינקת - כשאין חשש למיעוט חלב, לאחר הזרעה מלאכותית, בתהליך הפריה חוץ גופית-לפני השאיבה, הריון מרובה עוברים-במהלך השליש הראשון.

מצבים בהם - פעמים רבות - יזדקקו לפחות לשתיה 'לשיעורים': הריון לאחר הפלות, מינקת - כשיש חשש למיעוט חלב והתינוק ניזון אך ורק מהנקה, לאחר הפריה חוץ גופית - אחרי ההחזרה ועד ראיית דופק, הקאות, המוגלובין נמוך (פחות מ-10) במהלך היריון, סחרחורת קשות, לחץ דם גבוה, סוכרת היריון במקרים מסויימים, צירים מוקדמים בהיריון, הריון מרובה עוברים-לאחר שליש ראשון.

נשים שלא צמות: יולדת - תוך 72 שעות מהלידה, מפלת לאחר 40 יום (ותשאל חכם), וכן אישה בחודש תשיעי שיש לה צירים סדירים תכופים.

² אולם חשוב לציין ששתייה לשיעורים אפשרית רק במצבים של חששות של פיקוח נפש, שכן אף על פי שהאוכל ושותה לשיעורים נקרא מתענה, חצי שיעור אסור גם הוא מן התורה.

ה. העדפת משקה מזין לשתייה – על מנת שלא להיזקק להגיע אף לאכילה, יש להעדיף לשתות משקאות "מזינים" (ולא מים) כגון: מיץ ענבים, מרק מזין נוזלי, מיצים טבעיים וכדומה, אותם ניתן להכין לפני הצום.

ו. שתייה מרה – מומלץ להכין לפני יום כיפור תה מר מאוד בעזרת תה 'קמומיל' (נקרא גם 'בבונג'). יש להניח 2 שקיות תה כפולות בכוס מים, ולהשהותן בה עד שהמים יספגו היטב את הטעם) – למקרה בו הרב ינחה לשתות שתייה מרה.

(מיועד בד"כ עבור מקרים בהם לא ברור אם ישנו צורך בכמות גדולה של נוזלים בבת אחת, כגון אישה שמסופקת אם התחילו לה צירי לידה, שלעיתים הרב ינחה לשתות שתייה מרה).

ז. אכילה לשיעורים – במרבית המקרים ניתן להסתפק בשתייה מזינה לשיעורים, ואין לאכול. כאשר הרופא אומר שלא מספיק לשתות, ובכל זאת יש צורך אף באכילה, והרב התיר כן הלכה למעשה – יש למדוד ולהכין קודם הצום מאכלים בכמות של פחות מ'ככותבת הגסה' (שהוא השיעור שנאסר באכילה ביום הכיפורים).

למעשה, השיעור המותר באכילה הוא מעט פחות מ- 30 סמ"ק (הכוונה מאכל שניתן להכניסו לתוך קופסא בנפח זה). אם אין זה מספיק – ניתן להוסיף עד 38 סמ"ק. הכול לפי הרופא והרב.

מאכל זה יש לאכול ברווחי הזמן המפורטים לעיל לעניין שתייה, אך אין הם מצטרפים לשתייה ומותר באותו זמן גם לאכול וגם לשתות (העיקר להפריד בין אכילה לאכילה ובין שתייה לשתייה).

ח. ברכה ראשונה ואחרונה באכילה ובשתייה לשיעורים – לפני האכילה או השתייה – בוודאי יש לברך ברכה ראשונה. מברכים ברכה ראשונה שוב, רק אם היה 'היסח הדעת' בין אכילה לאכילה, דהיינו שהחליט שלא לאכול/לשתות יותר (גם שינוי מקום [כגון יציאה מהבית] וכן שינה ממושכת – עשויים להיחשב ל'היסח הדעת', ויש לנהוג על פי המתבאר בהלכות ברכות). ~ ברכה אחרונה – אין לברך, מספק. (על שתייה מרה – כדלעיל אות ו' – אין מברכים לא לפני ולא לאחריה).

ט. עשיית קידוש – גם חולה וכדי האוכל או שותה ביום הכיפורים – אינו עושה קידוש כלל.

י. אכילת לחם – האוכל לחם ביום הכיפורים – נוטל ידיו כרגיל, עד פרק היד. אם אוכל 'לשיעורים' – אינו מברך 'על נטילת ידיים'. אך אם נצרך לאכול יותר מ'כביצה' ברציפות (כ- 58 סמ"ק) – יברך על נטילתו. מ"מ, מברך 'המוציא' בכל מקרה. ~ אין צריך לחם משנה.

~ אם נצרך לאכול כדרכו (ולא פחות פחות מכשיעור) – מברך ברכת המזון, ואומר 'יעלה ויבוא' ומזכיר 'ביום הכיפורים הזה'. אם שכח – אינו חוזר.

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

"הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתייה ביום הכיפורים, כמו שכתבת בתורתך: "ושמרתם את חוקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם, אני ה'" (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" [מהד' תשע"ז - פניח, ס"ח], כפי שהועתק ממחזור עתיק)