

צומות למעוברות, יולדות ומיניקות בהלכה

פרופ' חיים טראו - עוזיאל לוי
(בית חולים שיבא, תל השומר - אוניברסיטת בר אילן)



הקדמה

בחרתי בנושא זה של צום נשים מעוברות ביום הכיפורים היות ונושא זה ענין אותי מגיל צעיר, בעקבות מפגש מקרוב שאירע לי.

1. מקרה ראשון שארע לפני 28 שנים עם הוריו של חבר קרוב. אביו הוא אחד מרופאי הנשים הבכירים ירושלים ומתעסק בעיקר במגזר החרדי, מה שאומר שהוא היה נכנס ויוצא אצל גדולי הדור תדיר. אשתו היתה בשמירת הריון וכאשר הגיע יום הכיפורים היה אך טבעי שהוא הלך לגדולי הדור לשאול האם וכיצד אשתו תצום. הוא נסע לביתו של הרב אלישיב זצ"ל להתייעץ אך הרבנית לא איפשרה לו להכנס. היא שאלה אותו בדלת "למה הגעת?" והוא הסביר את סיבת בואו. הרבנית אמרה לו בתגובה שהיא לא תאפשר לו להיכנס לשאול את הרב כיוון שבעלה מחמיר! ושלחה אותו אל הרב פישר כי הוא מקל.

2. לפני 24 שנים לילה לפני יום הכיפורים, עמדנו אחי הנשוי ואני בישיבה, הוא סיפר לי שהוא רוצה להיכנס לראש הישיבה לשאול אותו על אשתו שהייתה בחודש השישי להריונה, האם וכיצד עליה לצום. היה זה הריון שני לאחר שהראשון עבר מצוין, אמרתי לו בהשראת הסיפור הקודם שכדאי לו לשאול את הרב פישר כי ראש הישיבה שלנו מחמיר. אחי לא הסכים לשמוע לעצתי ואמר: "יש לי ראש ישיבה ואותו אני שואל!" כעסתי עליו, והתפתח ויכוח. לבסוף אחי עשה כדעתו, וראש הישיבה פסק שהיא תצום – הצום עבר מצוין והיא לא חשה כל חולשה, אלא שכמה שעות לאחר צאת הצום התחילו לה צירים, וביום י"א בתשרי בשעות הערב גיטתי לדה בן בשבוע 27 להריון. הוא שרד בנס, אך עבר מסכת ייסורים בניחותים ובשהייה ממושכת בפגיה. ביום מלאות לו 7 חודשים הילד נפטר ממוות עריסה. הגורמים למוות בעריסה אינם ברורים אך ידוע שאחוז התמותה בפגים גדול יותר.

3. באופן אישי לגבי אשתי, אני נוהג להתקשר במקרים כאלו לרב נבנצל שליט"א והוא פוסק לה שתשתה לשיעורים מתחילת הצום ולפעמים גם שתאכל לשיעורים, בהתאם למצבה. אשתי בריאה לחלוטין ומעולם לא ילדה מוקדם אך היא חלשה בהריונות. בהריון של ביתנו הרביעית לא הצלחתי לתפוס את הרב נבנצאל ודיברתי עם הרב מרדכי אליהו זצ"ל, הוא פסק שהיא צריכה לצום בתשעה באב, הצום עבר עליה מצוין אך בימים שלאחר הצום נפלה עליה חולשה גדולה מאוד, והיא בקושי ובחולי רב תפקדה עד סוף ההריון, כשלושה חודשים.

המקרים האלו הותירו עלי רושם עז ולכן השאלות שברצוני לברר לעומק הם:

1. מתי אישה בהריון צריכה לצום ומתי לא?
2. האם אישה שמרגישה טוב חייבת לצום או שעדיף שגם היא תתחיל לשתות ולאכול לשיעורים כדי למנוע התדרדרות במצבה?
3. מתי מעוברת נכנסת לגדר חולה?

במאמר זה נסקור את הנושא מתחילה: מקורות החיוב לצומות מהתורה, מדרבנן, דרך הגמרא והפוסקים עד פוסקי זמננו.

המקור לצום ביום הכיפורים

וַיְדַבֵּר ה', אֶל- מֹשֶׁה לֵאמֹר. אַךְ בְּעֶשְׂוֹר לַחֲדָשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפּוּרִים הוּא, מִקְרָא-קֳדָשׁ יִהְיֶה לָכֶם, וְעִנִּיתֶם, אֶת-נַפְשׁוֹתֵיכֶם; וְהִקְרַבְתֶּם אִישָׁה, לִה'. וְכָל-מְלֹאכָה לֹא תַעֲשׂוּ, בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה: כִּי יוֹם כִּפּוּרִים, הוּא, לְכַפֵּר עֲלֵיכֶם, לִפְנֵי ה' אֱלֹהֵיכֶם. כִּי כָל-הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר לֹא-תַעֲנֶה, בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה--וְנִכְרְתָהּ, מֵעַמִּיהָ. וְכָל-הַנֶּפֶשׁ, אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה כָל-מְלֹאכָה, בְּעֶצֶם, הַיּוֹם הַזֶּה – וְהֶאֱבַדְתִּי אֶת-הַנֶּפֶשׁ הַהוּא, מִקְרַב עַמִּיהָ. כָּל-מְלֹאכָה, לֹא תַעֲשׂוּ: חֻקַּת עוֹלָם לְדֹרֹתֵיכֶם, בְּכָל מִשְׁבְּתֵיכֶם. שִׁבְתַּת שְׁבַתוֹן הוּא לָכֶם, וְעִנִּיתֶם אֶת-נַפְשׁוֹתֵיכֶם; בְּתַשְׁעָה לַחֲדָשׁ, בְּעָרְב-מְעָרְב עַד-עָרְב, תִּשְׁבַּתוּ שְׁבַתְכֶם.¹

1. ויקרא כג, כו

המקור לצום בשאר צומות – ובמיוחד ט' באב הגמרא במסכת ראש השנה²:

”דאמר רב חנא בר ביזנא אמר רבי שמעון חסידא, מאי דכתיב: ‘כה אמר ה’ צבאות צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה?’ קרי להו [קראו לו] צום וקרי להו ששון ושמחה. בזמן שיש שלום יהיו לששון ולשמחה, אין שלום: צום! אמר רב פפא: ‘הכי קאמר [הכוונה היא], בזמן שיש שלום יהיו לששון ולשמחה, יש גזרת המלכות – צום, אין גזרת המלכות ואין שלום – רצו מתענין, רצו אין מתענין. אי הכי [אם כך] תשעה באב נמי [גם]?! אמר רב פפא שאני [שונה] תשעה באב הואיל והוכפלו בו צרות”

בגמרא בפסחים³ מובא:

”דרש רבא: עוברות ומיניקות מתענות ומשלימות בו, כדרך שמתענות ומשלימות ביום הכיפורים”.

רמב"ם⁴

ד מצות עשה אחרת יש ביום הכיפורים, והיא לשבות בו מאכילה ושתייה: שנאמר “תענו את נפשותיכם” – מפי השמועה למדו, עינוי שהוא לנפש זה הצום; וכל הצם בו, קיים מצות עשה. וכל האוכל ושותה בו, ביטל מצות עשה, ועבר על לא תעשה, שנאמר “כי כל הנפש אשר לא תעונה... ונכרתה”;

מאחר שענשה כתוב כרת למי שלא נתענה, למדנו שמוזהרין אנו בו על אכילה ושתייה. וכל האוכל או השותה בו בשוגג, חייב קרבן חטאת קבועה.

ח חולה שיש בו סכנה ששאל לאכול ביום הכיפורים – אף על פי שהרופאים הבקיאין אומרין אינו צריך – מאכילין אותו על פי עצמו, עד שיאמר דיי. אמר החולה איני צריך, והרופא אומר צריך – מאכילין אותו על פיו: והוא, שיהיה רופא אומן. רופא אחד אומר צריך, ואחד אומר אינו צריך – מאכילין אותו; מקצת הרופאין אומרין צריך, ומקצתן אומרין אינו צריך – הולכין אחר הרוב או אחר הבקיאין; ובלבד שלא יאמר החולה, צריך אני; אבל אם אמר, צריך

2. יח:

3. נד:

4. הלכות שביבת העשור – פרקים א' ב'

אני—מאכילין אותו. לא אמר החולה שהוא צריך, ונחלקו הרופאים והיו כולם בקיאתין, ואלו שאמרו צריך כמניין שאמרו אינו צריך—מאכילין אותו.

ט עוברה שהריחה בשר, לוחשין לה באוזנה שיום הכיפורים הוא: אם נתקררה דעתה בזכרון זה, מוטב; ואם לאו, מאכילין אותה עד שתתישב נפשה. וכן מי שאחזו בולמוס, מאכילין אותו עד שייאורו עיניו; אפילו נבילות ושקצים מאכילין אותו מיד, ואין משהין עד שימצאו דברים המותרין.

הלכות תעניות⁵

ז תשעה באב—לילו כיומו לכל דבר, ואין אוכלין אלא מבעוד יום; ובין השמשות שלו, אסור כיום הכיפורים.

י עוברות ומניקות, מתענות ומשלימות בתשעה באב. ואסור ברחיצה בין בחמין בין בצונן, ואפילו להושיט אצבעו במים; ואסור בסיכה של תענוג, ובנעילת הסנדל, ובתשמיש המיטה—כיום הכיפורים.

הרי"ף⁶ מביא את הגמרא בפסחים דרש רבא ועל זה מביא הרן ואומר:

מיהו חיה כל ל' יום וכן חולה שאין בו סכנה אין צריכין אומד אלא מאכילין אותו דבמקום חולי לא גזרו רבנן.

טור⁷

ואיסור אכילה ושתייה בו כדרך איסורו ביו"כ אלא שזה ענוש כרת וזה מדברי קבלה ומכין אותו מכת מרדות וגרסי' בפ' מקום שנהגו עוברות ומניקות מתענות בו ומשלימות בדרך שמתענות ומשלימות ביו"כ ובין השמשות שלו אסור וכ' הרמב"ן ומיהו חיה כל ל' יום וכן חולה שהוא צריך לאכול א"צ אומד אלא מאכילין אותם מיד דבמקום חולה לא גזרו רבנן.

5. פרק ה

6. בפרק ד' מסכת תענית

7. סימן תקנד

שולחן ערוך – דברים האסורים בתשעה באב⁸

סעיף ה

עוברות ומיניקות מתענות בתשעה באב כדרך שמתענות ומשלימות ביום כיפור. אבל בג' צומות אחרים פטורות מלהתענות. ואף על פי כן, ראוי שלא תאכלנה להתענג במאכל ומשתה, אלא כדי קיום הולד (ועיין לעיל סי' תק"נ סעיף א'):

סעיף ו

חיה כל שלושים יום, וכן חולה שהוא צריך לאכול, אין צריך אומד אלא מאכילין אותו מיד, דבמקום חולי לא גזרו רבנן:

הגה: ומיהו נוהגין להתענות, כל זמן שאין להם צער גדול שהיה לחוש לסכנה, והמיקל לא הפסיד:

דין עוברה ומניקה ויולדת ביום הכיפורים⁹

סעיף א

עוברות ומיניקות מתענות ומשלימות ביום הכיפורים.

סעיף ב

עוברה שהריחה (ופניה משתנים, אף על פי שלא אמרה "צריכה אני") (רבינו ירוחם נתיב כ"ז) – לוחשין לה באזנה שיום הכיפורים הוא; אם נתקרה דעתה בזכרון זה – מוטב, ואם לאו – מאכילין אותה עד שתתישב דעתה.

סעיף ג

כל אדם שהריח מאכלו נשתנו פניו מסוכן הוא אם לא יתנו לו ממנו ומאכילין אותו ממנו.

8. סימן תקנד

9. סימו תריז

סעיף ד

יולדת תוך שלשה ימים לא תתענה כלל. משלשה עד שבעה אם אמרה "צריכה אני" – מאכילין אותה. מכאן ואילך הרי היא ככל אדם.

סיכום ביניים:

עד כאן ראינו מדברי הגמרא עד השולחן ערוך שישנם שלושה חילוקים:

- א. חולה שיש בו סכנה – אסור לו לצום, גם לא ביום כיפור.
 - ב. חולה שאין בו סכנה – פטור מלצום בט' באב ואילו ביום כיפור חייב (ישנם מצבים שבהם מורים לאדם לאכול ולשתות לשיעורים, בחשש סכנה).
 - ג. מעוברות ומניקות – מתענות ומשלימות ביום הכיפורים, ולגבי ט' באב מתענות ומשלימות כמו ביום הכיפורים.
- אם כן ניתן להבין שמעוברות ומניקות אינן בגדר חולות, אפילו לא חולות שאין בהם סכנה ולכן מתענות ומשלימות לא רק ביום כיפור שהוא דאורייתא אלא גם בתשעה באב שהוא מדרבנן.

פוסקים בני הדורות האחרונים :

פניני הלכה - הרב אליעזר מלמד¹⁰ :

גם חולה שסובל ייסורים, כל זמן שלא נשקפת סכנה לחייו, אסור לו לאכול או לשתות אפילו כלשהו. וזאת משום שצום יום הכיפורים חיובו מהתורה, ועל כן רק פיקוח נפש דוחה אותו.

וזה ההבדל בין יום הכיפורים לשאר הצומות, שבצום יום הכיפורים גם החולים חייבים, הואיל ואיסורו מהתורה, ומצום תשעה באב חולים פטורים, ומהצומות הקלים אף מעוברות ומניקות פטורות.

לפיכך חולים בשפעת, אנגינה וכל כיוצא בהם, מכיוון שאין נשקפת סכנה לחייהם, חייבים לצום ביום הכיפורים. ועדיף לחולה שישכב כל היום במיטתו ולא ילך לבית הכנסת, ובלבד שלא ישתה אפילו כלשהו. שעיקר

10. ימים נוראים פרק ח' אות ב

מצוות היום בתענית, שעל ידה מטהר ה' את ישראל מחטאייהם. וישתדל כשהוא על מיטתו להתפלל כפי יכולתו, ואם גם לקרוא במחזור קשה לו, ישתדל להתפלל בלבו ובשפתיו תפילות אישיות, ובלבד שלא יאכל ולא ישתה דבר.

לפני כ־200 שנה חי ופעל הרב צדקה חוצין בארם צובה שהצטיינה באקלים נוח. באותה תקופה הייתה מגפה בעיר בגדד ולכן הרב לניאדו שלח לשם את הרב צדקה חוצין. בהקדמה לספרו "צדקה ומשפט" מספר הרב חוצין שכשהגיע לבגדד ראה שהמעוברות סובלות מאוד מן הצום בשל היובש והחום הכבד ועל כן התיר למעוברות לאכול ולשתות.

הרב יעקב יוסף זצ"ל¹¹

בדורנו חל מהפך בפסיקת ההלכה. היום יש רופאים הטוענים שאישה הרה שצממה עלולה להפיל. לפני שנים ניגש ד"ר וינטרוב, שהיה מנהל מחלקת הנשים בבית החולים "שערי צדק", לרבי עקב ישראל פישר זצ"ל ואמר לו שביום תשעה באב וביום שלאחריו יש במחלקה כמות מרובה של לידות מוקדמות והפלות, פי שתיים מיום רגיל. היובש גורם להתכווצויות ולהפלות. על סמך הדברים פסק הרב פישר בספרו "אבן ישראל" שאפילו ביום הכיפורים יכולה המעוברת לאכול ולשתות שהרי גם על עובר בן פחות מארבעים יום מחללים את יום הכיפורים. כדבריו פסקו גם הרב הלבברשטאם והרב ברנדסדופר זצ"ל ופטרו את המעוברות מלצום כיון שאחת מתוך מאה מסתכנת.

אמנם הגאון הרב אליעזר וולדינברג זצ"ל בספרו "ציץ אליעזר"¹² כתב שהסכנה להפלה רחוקה ומתבסס על דברי רבי עקיבא איגר¹³ שאם הסכנה רחוקה – כאחד מאלף, כלומר שהסיכון להפלה הוא אחד מאלף הרינות, לא מחללים את יום הכיפורים בשל זה. אבל גודל הסיכון איננו מוסכם, ויש רופאים יראי שמיים הטוענים שהסיכון להפלה הוא אחד ממאה הרינות.

11. מתוך שיעורו המצוטט בערוץ 7

12. חלק י"ז סימן י"ד

13. סימן ס'

לכן לפי דברי אותם הרופאים, גם ביום הכיפורים צריכה אישה בהריון לאכול ולשתות.

מסקנה למעשה: ביום הכיפורים שהצום הוא מדין תורה, לא פוסקים פסיקה גורפת לכל הנשים ההרות. אם הרופא בודק ואומר שהמעוברת יכולה לצום - תצום. אבל בתשעה באב כשהויכוח בין הפוסקים לגבי חובת הצום למעוברות בו הוא על צום מדרבנן, כלל נקוט בידינו שספק דרבנן לקולא, כך שאין מקום להחמיר. כל אישה בהריון בין בתחילת ההריון, בין באמצעו ובין בסופו יכולה לאכול ולשתות בתשעה באב (אלא שלא תאכל מעדנים).

הרב ישראל יעקב פישר זצ"ל¹⁴

מה ששאל באשה שהיא צריכה לטפל בילדים קטנים - ודאי פטורה מג' תעניות.

משכתב בשם המהרש"ם נשים עד כ"ד חודש פטורות מג' תעניות - כן אני פוסק תמיד בנדחה, דזהו דין מניקה שהוזכר בחז"ל, ואפילו לא מניקה, אכן בפי מה שהבאת בשם המהרש"ם, אפשר להקל בכל גווני.

מעוברות ומניקות פטורות מלהתענות אפילו בעשרה בטבת.

מעוברת אסורה להתענות בתשעה באב ואין כאן דין שיעורים, כי במקום שכנה לא גזרו חז"ל, כמו שנפסק בשו"ע. נאום ישראל יעקב פישר.

הציץ אליעזר - הרב אליעזר ולדנברג זצ"ל¹⁵

בסי' ד' סעיף י"ג כותב: אשה שהפילה כבר פעמיים מחמת התענית יש להקל שלא תתענה ותאכל בשיעורים, והמקור בארחות חיים או"ח סימן תרי"ז, וכותב ע"ז הגר"י פישר שליט"א בהסכמתו לספר וז"ל: כיום הזה שנחלשו הדורות, ועשרות רבות של נשים מפילות ע"י התענית, צריכין כל הנשים המעוברות עד החודש התשיעי לאכול ביוהכ"פ פחות מכשיעור עכ"ל. לי נראה, לדעתי זוהי קולא גדולה עד מאד לבוא להתיר בהיתר כללי לאכול ביוהכ"פ לנשים מעוברות בגלל נימוק של "נחלשו הדורות", ולא רק

14. שו"ת אבן ישראל חלק ט' סימן סב'

15. שו"ת ציץ אליעזר חלק י"ז סימן כ', אות ד'

להתיר כי אם גם להצריכן על כך, דכותב בלשון "צריכין", זאת אומרת להורות להן לכתחילה שצריכות ע"פ דין לא להתענות, דכך יוצא מלשון דבריו של הגר"י פישר, ולעומת מה שכותב מעשרות רבות של נשים שמפילות ע"י התענית, הנה יודעים אנו לעומת זה מכל אתר ואתר על מאות ואלפי נשים מעוברות שמתענות ביום הכפורים ולא מפילות ח"ו, ואיך נוכל בגלל מקרים של עשרות נשים שמפילות (אם מפילות? ובודאי לא מיו"כ אחד אלא בצירוף מכמה מקרים של כמה ימי כיפורים) שהן מהוות מיעוטא דמיעוטא לבוא משום כך לעקור הלכות גדולות בזה וקבועות לחיוב תענית בש"ס רמב"ם ושו"ע באין חולק, ולקבוע כלל כן מדעת עצמנו כי נשתנו הטבעים בזה? ושממילא נשתנתה גם ההלכה בזה ושיש לכן לפטרם משום כך מחיוב התענית ביוהכ"פ, ולא עוד, אלא להצריכם במפגיע שלא להתענות? ואין לשכוח כי גם חצי שיעור אסור מן התורה. לכן לדעתי ברור הדבר לפי ההלכה כי אין לתת בזה היתר באופן כללי, ועל אחת כמה שאין להצריך אותן במפגיע כן לאכול, אלא יש לתת הוראות להן כי בכל מקרה של חולשה או סטיה מהמצב הנורמלי, עליהן לעשות שאלת חכם שיוורה להן את הדרך שילכו בהן לפי המצב שיתברר לפניו במקרה הפרטי של השואלת. לעומת זה יש אבל להתיר בשופי לאכול בשיעורין במקרה אשר הפילה כבר פעמיים, וכפי שכתב ב"פני ברוך" עפ"י הארחות חיים.

ילקוט יוסף – על פי פסקי הרב עובדיה יוסף זצ"ל¹⁶

א הכל חייבים להתענות ביום הכפורים, ואף נשים מעוברות ומניקות מתענות ומשלימות (פסחים נד:). וגם בזמנינו, אשה שהיא בחודש התשיעי, אם הריונה תקין, וגם לא הפילה בפעמים קודמות, אין סיבה שהצום יהיה עלול לגרום נזק לה או לעובריה, אלא רק לפעמים רחוקות מאד. אולם אשה שנתעברה בעזרת טיפולים, שעל פי דעת הרופאים, יש חשש סכנת הפלה "בשבועות הראשונים" של ההריון, יותר מבשאר מעוברות, צריכה לשתות פחות פחות מכשיעור, ותשמור מאד על מנוחה, ולא תלך לבית הכנסת, ותתפלל בשכיבה.

ביולדת תוך שלשה ימים משעת לידתה לא תתענה כלל, ואפילו אמרה שהיא מרגישה טוב ויכולה לצום, ואפילו גם הרופא מאשר זאת, אסור לה להתענות, שאין לנו אלא דברי חז"ל ואינה רשאית להחמיר על עצמה. ומאכילין אותה פחות פחות מכשיעור. ומשלשה ימים ועד שבעה, אם אמרה בפירוש שאינה צריכה לאכול, מותר לה להתענות, ואם לא אמרה, מאכילים אותה ביום הכפורים, מכאן ואילך הרי היא ככל אדם. וכל הימים הנזכרים הם מעת לעת, ושלשה ימים הראשונים, היינו שבעים ושתים שעות, וכן משלשה ועד שבעה, הן מעת לעת כאמור, כגון שאם ילדה בשבעה בתשרי בשעה ארבע אחר הצהרים, שלשת הימים מסתיימים ביום הכפורים בשעה ארבע אחר הצהרים, וקודם שעה זו הרי היא כדין יולדת תוך שלשה ימים שאינה מתענה כלל, וצריכה לאכול. ואין אומרים בזה מקצת היום ככולו, ולומר שאחר שבעה ושמונה ותשעה בתשרי כבר עברו שלשה ימים מיום לידתה. [חזון עובדיה ימים נוראים עמ' רצ]

ואשה שאחר תענית הפילה את עובריה, ואירע לה כן פעמיים, וכעת היא בהריון, והרופאים אומרים שהפלתה נגרמה על ידי התענית, ומזהירים אותה שלא תצום בעת הריונה, מותרת לאכול ביום הכפורים פחות פחות מכשיעור. [חזון עובדיה ימים נוראים]

ח יולדת שיושבת על המשבר עם חבלי לידה, יכולים לתת לה לאכול ולשתות פחות פחות מכשיעור, כדי שתתחזק ותוכל לסבול חבלי לידה, שזה נכלל במה שאמרו יולדת תוך שלשה ימים מחללים עליה את השבת. והמעוברת ברגע שיש לה צירי לידה, צריכה להתחיל לשתות, שלא תיכנס ללידה במצב של חוסר נוזלים, ויתכן שתשתה בלי הגבלה כדי שתספיק לשתות לפני הלידה. ועדיף לתת לה משקה כזה שמזין את הגוף, כגון חלב או מיץ ענבים, ולא רק מים. וכן אם מרגישה שהיא צריכה לאכול אוכל, ולא די לה בשתייה בלבד, אפילו הרופא אומר שאינה צריכה לאכול, תאכל, ותבוא עליה ברכה.

הרב אביגדור נבנצאל שליט"א¹⁷

את המידע הבא אני מביא מתוך שיחות טלפון רבות שערכתי בעצמי עבור אישתי ועבור אחרים, הן בערב יום הכיפורים והן בערב תשעה באב עם הרב נבנצאל. כמו כן, ליקטתי מידע גם מאחרים ששאלו את הרב שאלה זו.

ביום הכיפורים, אם האישה מעידה על עצמה כאישה חזקה – צריכה לצום עם דגש שאם תתחיל להרגיש לא טוב, תתחיל לשתות ולאכול לשיעורין. אם האישה אומרת כבר מההתחלה שהיא חלשה - כבר בהתחלה פוסק הרב שתתחיל לאכול ולשתות לשיעורין עם תחילת הצום. לעניין זה חלשה פירושה: חלשה כללית, כאבי רגליים, בחילות וכדו'.

יש לציין שהרב פוסק גם בתשעה באב לשתות לשיעורין כמשנה ברורה, מה שהרבה חולקים ואומרים שדין לשיעורין אינו שייך בתשעה באב שהוא צום דרבנן אלא רק ביום הכיפורים.

חשוב לציין עוד שהרב אינו פוסק פסיקה גורפת לכולם אלא עונה אישית לפי המקרה.

גם אישה שחזקה כעת ויש לה היסטוריה לא טובה אחרי צומות – פוסק הרב שתאכל ותשתה לשיעורין מיד עם תחילת הצום.

הרב משה הררי שליט"א¹⁸

בהלכות יום כיפורים:

הרב הררי מביא את המחלוקת של הרב נבנצאל עם הרב אליהו לגבי יום כיפור:
אצל מעוברת, האם במקרה של סחרחורות או בחילות בשל התענית יש להקל או לא, שדעת הרב נבנצאל להקל ודעת הרב אליהו להחמיר.

בהלכות תשעה באב¹⁹:

מעוברות צריכות מעיקר הדין לצום בתשעה באב עד סוף היום, כמו שהן מתענות ביום הכיפורים. ואם מרגישות הן רע, כגון חולשה רבה, כאב ראש, סחרחורת, ראה

17. הרב נבנצאל הוא רב הרובע היהודי בירושלים, תלמידו המובהק של מרן הרב אויערבאך זצ"ל.

18. מקראי קודש – הלכות יום הכיפורים והלכות תשעה באב

19. בספר מקראי קודש פרק ה סעיף ד'

דיןן במקורות. ויש סוברים שכל המעוברות בדורות אלה חייבות לאכול בתשעה באב גם אם הן מרגישות טוב, ובמקום צורך יש לסמוך עליהם.

בהערה ו' מביא הרב הררי בשם הרב אליהו שכל זה שהן פטורות, זה כאשר הן מצטערות. לשאלתו מה הגדר שהן מצטערות ענה שכל אחת תחליט לעצמה אם היא מצטערת או לא!

ומביא סיפור שבשנת תשס"ז הרב אליהו התיר לכל המעוברות לשתות ולאכול ללא הגבלה בגלל שהיה מזג האוויר חם מאוד וגם בגלל שהגופות חלשים.

לסיכום:

- ראינו שמדברי הראשונים, מרן השו"ע ורוב האחרונים – מעוברות ומניקות צריכות לצום הן בתשעה באב והן ביום הכיפורים. במקרה שהן בריאות וחזקות ואין להן כל בעיה .
- אולם אם הן חלשות ויש להן סחרחורות – בתשעה באב – הן יכולות לאכול, אך יש מחלוקת האם לשיעורין או לא. ביום הכיפורים אוכלות ושותות לשיעורין. וישנם מחמירים למשל: הרב אליהו.
- האם להתיר לכל אחת לא לצום ביום הכיפורים ובתשעה באב ? ביום הכיפורים, דעת רוב האחרונים שלא, אולם הרב פישר זצ"ל ובעקבותיו הרב יעקב יוסף זצ"ל פסקו שלא יצומו צום מלא אלא יאכלו וישתו לשיעורין. לגבי תשעה באב ישתו ויאכלו אפילו ללא שיעורין.
- בימי חום קשים – ראינו בשם הרב צדקה חוצין ובעקבותיו הרב יעקב יוסף והרב אליהו – אין למעוברות לצום כלל בתשעה באב.

יולדת ומניקות :

- בשלושת הימים הראשונים אסור לה לצום גם ביום הכיפורים.
- לאחר שלושה עד שבעה ימים – אם היא אומרת שצריכה לאכול אוכלת לשיעורין, ואם צריכה יותר אוכלת יותר. אם אומרת שלא יודעת לא תאכל כלל.
- משבעה ועד שלושים – דינה כדין חולה שאין בו סכנה .

- ישנם פוסקים כרב נבנצאל שאף לאחר שלושים יום יכולה לאכול ולשתות לשיעורין כל זמן שהתינוק רק יונק (פסק זה אינו גורף אלא אישי בשאלת רב).