



צום ודביקה

והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?
והפעם - מה זה בכלל צום?

1 תיאור זה והלאה, נכון לגבי אדם במצב שגרת. צומות ממושכים, מחסור קבוע במזון, דילוג על פת שחרית, וגורמים נוספים, עשויים לגרום לגוף להיכנס למצב הישרדות, ואז המנגנון פועל באופן שונה, ואין כאן המקום להרחיב בכך.

2 ואם לא הצליח להיזרק, כי מערכות הניקיון היו איטיות מדי, ייעטף בשכבת שומן דקה ודביקה, ויונח בצד, עד לזמן פנוי. תופעה זו הקרויה השמנה, אינה מסייעת לשמן לצום.

הבעיה מתחילה, כשהגוף נאלץ לפרק גם חלקים חיוניים, שאי אפשר יהיה לבנות אותם בקלות אחרי הצום.

כשמגיעים לשלב הזה, רואים שחור בעיניים, מתעלפים, מתייבשים, או פשוט יודעים-שחייבים לשבור את הצום.

ילדים עלולים להגיע לשלב הזה תוך כמה שעות בודדות (-ולכן הם פטורים לגמרי מלצום) ואילו מבוגרים בריאים- נדיר שיגיעו אליו תוך יממה אחת.

אמנם, כל אדם עשוי לזרז את השלבים, ככל שהוא גורם לגוף להוציא אנרגיה רבה יותר במהלך הצום.

כך לדוגמא, מי שיצום תוך כדי טיול מפרך במדבר, יגיע לשלב השלישי הרבה יותר מהר, ממי שיצום בעודו שוכב על מיטתו בחדר ממוזג.

ככל שהגוף מוציא פחות אנרגיה, כך הוא עובר את שלבי הצום השונים, לאט יותר.

הנקה- היא הוצאת אנרגיה, ובפרט איבוד נוזלים.

אישה שמניקה- גורמת לעצמה לעבור את שלבי הצום השונים, מהר יותר.

אז ישנן נשים חזקות ובריאות (-מעטות בהחלט) שיכולות להניק, לטפל בילדים, לצום, ועדיין- את כל היממה הראשונה הן עברו כשהן בשלב הראשון של הצום.

כלומר- הגוף עדיין מפרק פחמימות, והאמא אינה מרגישה שהיא צמה, חוץ מזה שהיא מדי פעם רעבה וצמאה.

"אני לא מבינה בשביל מה את עושה כזה בלאגן גדול" כתבה לי רחלי בשנה שעברה,

כשהארוחה הראשונה מתמהמהת, הגוף מאותת על רעב, מצי עיכול מופרשים לקיבה, וממתינים בה.

בשלב הזה, האדם ניזון מאי אלו פחמימות שהוא אכל בארוחות קודמות, וההמתנה אינה מסוכנת, עדיין.

(-שלב זה, קורה גם במהלך היומיום, קורה שהארוחה מתעכבת, וזה לא אסון).

כמובן, ככל שהאדם חזק יותר, כך השלב הזה נמשך זמן רב יותר. אנשים חזקים במיוחד, עשויים לצום יממה שלימה, כשהם עדיין בשלב הזה.

בשלב מסוים, ההמתנה נעשית מסוכנת. מיצי העיכול חייבים לפגוש אוכל. שאלמלא כך- הם ינסו לאכול את דפנות הקיבה עצמה, וזו סכנת חיים.

ברגע הזה- הגוף עובר למתכונת צום.

המח³ מפרק מהשרירים חלבונים, ושולח אותם לקיבה. היא אמנם עובדת לחינם (-מעכלת אוכל מעוכל) אבל בכך מצילה את עצמה מכיליון.

רגע לפני השלב הזה (-שהוא מזיק ולא בריא כלל) ישנה התכווצות של הקיבה, תחושת רעב חזקה, ולאחריה- חולפת תחושת הרעב, וישנה חולשה.

עם החולשה הזו, עוד אפשר להתמודד. כל עוד המח מפרק חלבונים מהשרירים, ושולח אותם לקיבה, הצום אינו מסכן חיים.

הוא אמנם מחליש, הוא אמנם מזיק- פיזית, אבל בהחלט לא מסוכן.

הבעיה מתחילה, כשנגמרו החלבונים שאפשר לגרד מהשרירים מבלי להזיק להם.

3 ולכן כתבו המקובלים שבימי צום האדם ניזון ממוחו. מבחינה רוחנית, הצום מועיל מאד, ואין כאן המקום להרחיב בכך.



ויתר חבריהם הלא-טובים, אם את מרגישה שהנקה בצום היא מסירות נפש מצדך- אז חבל.

את מזיקה להנקה, יותר ממה שאת מועילה. כי בשביל רוב הנשים, צום+ הנקה, מזיק להנקה יותר מאשר צום בלבד. אז לסיכום:

הנקה בצום מומלצת רק לאישה שמרגישה כי קל לה להניק, טוב לה, וטוב לתינוק. ליתר הנשים- הנקה בצום אינה מומלצת כלל ולכלל.

אמנם- כל זה נכון, אם נראה לנגד עינינו את האמא בלבד. אבל מה עם התינוק?

התינוק זקוק להנקה מדי יום. גם ביום של צום. בשביל התינוק- חלב אם הוא המזון הנדרש, גם ביום של צום.

אם תינוקך עדיין זקוק להנקה, ואינו יכול להסתדר יום שלם בעזרת לחם, פירות, ושאר ירקות. אז תצטרכי להתארגן ליום כיפור- כבר מראש חודש אלול.

ומחר- מחר נתחיל אי"ה להתארגן. ומה בינתיים?

1. שאלי רב האם עלייך לצום ביום כיפור. בשאלתך צייני את התשובות לשאלות הבאות:

- בן כמה התינוק?
- האם הוא אוכל דברים נוספים פרט לחלב אם?
- האם הוא יכול לשבוע מהם בלבד- אם

אחרי שכתבתי איך להתכונן לצום, כדי שלא תצטרכי להניק בו. "סתם לסבך את האימהות חודש מראש? אני מניקה את התינוקת שלי בצומות, והכל טוב. לא צריך לעשות כזה עסק מהנקה בצום".

איחלתי לה שתמשיך לא להבין, ותניק את התינוקות שלה בשבת ובחול, בשגרה ובצום, מבלי להרגיש כל קושי מיוחד.

גם לרותי שכתבה לי כי היא לא מבינה למה נשים עושות עסק מצום בהנקה, הסברתי שלא כולן ולא רובן חזקות כמוה, ושהמציאות שלה היא די נדירה.

רוב הנשים, הן חלשות, ואינן מסוגלות למאמץ פיזי גדול, ביום של צום. ומכיוון שהנקה בצום היא מאמץ פיזי גדול- היא לא מומלצת לאמא.

וכאן שואלות אימהות רבות, בחשש גדול:

אם אני לא אניק בצום- זה לא יפגע לי בנקיות ההנקה?

אם אני לא אניק בצום- זה לא יפגע בייצור החלב?

אז כך: אם את כמו רחלי וכמו רותי, ולא קשה לך להניק בצום- מומלץ בהחלט שתעשי זאת.

שגרת ההנקה תישמר, הביקוש ישמור על ההיצע, והנקה בצום אינה עבירה. היא אפילו מצווה.

אבל-

וזו הדגשה חשובה.

אם את אישה רגילה, חלשה, וכשאת מניקה בצום את כמעט מתעלפת. אם ההנקה גורמת לך לחולשה גדולה, להתייבשות, לסחרחורות,

מעניין לדעת:

כשמפסיקים להניק, ישנה צניחה של הורמוני ההנקה.

ישנן נשים (-לא רבות...) שהצניחה הזו, גורמת להן להרגשה רעה מאד.

לעיתים הן אומרות לעצמן: אם אני מרגישה רע כל כך, רק מלצום בלי להניק, מי יודע מה היה קורה לי לו הייתי גם מניקה וגם צמה.

בשנה שאחר כך, הן מנסות לצום ולהניק, ומגלות כי למרבה ההפתעה צום והנקה גם יחד, לא היו קשים כל כך.

אז אם הצום היה לך קשה מאד, וזה נראה לך מוגזם, אולי תנסי להניק גם בצום.

יתכן שתופתעי.

תצומי?

- האם התינוק אוכל חלב שאוב מבקבוק?

- האם הוא מסכים לאכול את הנ"ל, גם כשאמא לידו?

(ישנם תינוקות, שאצל המטפלת יאכלו מבקבוק, בלית ברירה.

אבל כשאמא בבית, ירעיבו את עצמם ולא יגעו בבקבוק).

- האם יש לך חלב כשאת צמה? ואם רק תשתי, ולא תאכלי- יהיה חלב?

2. במידה ואת מתכננת לצום, -האם את מתכננת לתת לתינוק חלב שאוב, כדי

שיקבל את הטוב ביותר גם ביום של צום, או שאת מתכוונת לתת לו מזון אחר?

אם את מתכוונת לתת מזון אחר- זה הזמן להתארגן. קני גרבר/ בשלי מרק ירקות/ טחני פירות, וכו'. לא מומלץ להשאיר את העבודה הזו לרגע האחרון.

אם את מתכננת לתת חלב שאוב, השיגי משאבה, או הביאי לבית את זו שנמצאת בעבודה.

ואיך נשאב, מבלי לפגוע פגיעה משמעותית בהנקה?

את זה, אי"ה, נלמד מחר •

ima054845@gmail.com

אימהות
זו שליחות

