



# שלושה ימי חופשת מחלה

"התינוק הצדיק שלי", חושבת היולדת אשר שאיפות רוחניות ממלאות את לבה, "יאכל רק מזון שהוא מלכתחילה!" קובעת, ודוחה בגלוי או בסתר כל מנת אוכל שאינה "גלאט". גם כאשר מודעת היולדת לחיוב המוטל עליה לאכול ולהתחזק מבלי לדקדק ולהחמיר על עצמה, עדיין לבה אינו מניח לה:

"אני מרגישה טוב מאוד, במידה מסוימת אפילו טוב יותר מזמנים שאני לא נחשבת בהם ליולדת... לא למצב הזה התכוונו, כנראה".

מובן שמחשבות אלו באות על רקע של יראת שמים. ועם כל זה, מבית יוצרו של היצר באו... כי כאשר ההלכה קובעת אחרת, אין מקום למשחקים. יש להדר אחר קיומה בלי לערב דעה עצמית ותשוקות לב אישיות.

הרה"ג יצחק שמואל רוזנבלט שליט"א, ראש מתיבתא "כתר יהודה" ורב ומו"ץ עמותת "פתחי אור", הואיל לערוך בפנינו את פרטי ההלכות הקשורים ליולדת בימיה הראשונים. עת לעשות להשם!

## מה מייחד יולדת בג' ימים ראשונים?

כל יולדת בג' ימים ראשונים נחשבת לחולה שיש בו סכנה. התורה אמרה 'וחי בהם', במקרה של ספק סכנה נידחות המצוות בשביל שתבריאי ותמשיך לקיים את המצוות, והלא היא צריכה להמשיך להיות אם בריאה בעלת גוף ונפש בריאים היכולה להמשיך ולגדל את ילדיה מתוך שמחה. לכן חייבת לאכול ביה"כ ומאכילים אותה גם בעל כורחה, ומצווה לחלל עליה שבת. והזרז הרי זה משובח, והשואל אם לעשות הרי זה שופך דמים. ואם הרופא אומר על דבר שיזיק לה, אסורה לעשותו (שו"ע ש"ל, שו"ע הרב שכ"ח ותרי"ז, חתם סופר).

## מה נחשב לג' ימים?

במקום צורך מחשיבים לה **שבעים ושתיים שעות מעת הלידה**, כי נחשב לספק נפשות (שם).

## מה דין יולדת שמרגישה טוב?

אין מתחשבים בדעת היולדת והרגשתה, גם כשטוענת שיש לה ניסיון בלידות שלה ויודעת מהי הפעולה הנדרשת לרפואתה. **וחייבת לנהוג אפילו בעל כורחה בכל עניין הנדרש לרפואתה**, ואסור להתמהמה בכך גם לעניין חילול שבת (רמב"ם פ"ב).

## מה הדרישה ההלכתית מלכתחילה?

כל אישה צריכה לדאוג קודם הלידה להכין את עצמה **כנדרש מבחינה הלכתית**. להצטייד במאכלים כשרים ומשקים המועילים לרפואתה, בתרופות ובוויטמינים ובכל הנדרש

להבראתה. ותהיה מוכנה ללידה בשבת מראש, ותכין כל דבר שימנע ממנה חילול שבת (מג"א, שו"ע הרב).

## ואם לא הספיקה להכין מאכלים ותרופות קודם הלידה?

במקרה זה מחויבת לאכול ולקחת כל רפואה שקבעו לה הרופאים, וכל המאכלים המבריאים שמגישים בביה"ח, בשביל שתוכל להתקיים ולהמשיך להיות אם בריאה לילד בריא. וחייבת לקיים את ההלכה בלי חומרות, שכן כל אלו דעות ומחשבות המצפון, ובכל מקום שיש סכנה הקלו, והוא רצון ה' (רמב"ם).

## דוגמאות לחיוב ההלכתי:

**אסור להחמיר בחומרות המאכלים, כגון:** להימנע מג'לטיין, מחלב עכו"ם, מפת עכו"ם ומבישולי עכו"ם, להקפיד על בשר גלאט וכדומה.

**חובה להקל בכל עניני כשרות המאכל**, כמו: חימום מאכל מכוסה וסגור במיקרוגל, שאלות הנוגעות לכשרות הכלי שהאוכל מוגש עליו וכדומה (הרשב"א בתשובה, שו"ע שכ"ח, י"ט).

**היולדת בשנת השמיטה סומכת על כשרות ביה"ח גם בענייני השמיטה**, וחייבת לאכול כל מה שנותנים לה.

**היולדת בערב יו"כ, אסורה לצום וחייבת לאכול כרגיל** (מט"א תרי"ז, ד').

הכלל בכל השאלות המתעוררות בענייני אכילה: היולדת חייבת לאכול כל מה שנותנים לה הרופאים והאחיות שהחליטו שהדבר שיועיל לבריאותה, ולא מודיעים לה על כשרות המאכלים, ואם אינה רוצה – כופים אותה.

וכך כותב בעל הקצשו"ע (צ"ב, א'): "ועוון גדול הוא בידו להיות חסיד שוטה שלא להתרפאות בשביל איזה איסור, ועל זה נאמר 'ואך את דמכם לנפשותיכם אדרושי'".

**מה לעניין שמירת שבת אצל יולדת בג' ימים ראשונים?**

**מחללים עליה את השבת**, שהשבת דחווה אצל החולה והותרה אצלו (ש"ת הרשב"א ח"ז, ש"מ"ג). וכיוון שלא יודעים אם יכולה האישה להמתין עד צאת השבת, מחללים על כל ספק ולא שומעים לה אם מתנגדת או טוענת שאינה צריכה (משנ"ב, ש"ל, י"ג).  
אם בישלו לה סמוך לשבת והתבשיל עדיין בן יומו וראוי להחלים ממנו, לא מבשלים לה בשבת, אלא אם כן רוצה היא. מכל מקום אם האחות בבית החולים או הרופא אומרים שאין צורך, שומעים להם.

**יולדת הנמצאת בבית חולים מחלל שבת, האם עליה לעשות פעולות כדי למנוע חילול שבת בשבילה בדברים שאינה צריכה להם?**

יולדת חייבת במנוחה ואסור לה להרבות בדאגה, שאין זה בריא לה ולתינוק, לכן היא סומכת על פעילות ביה"ח שהיא לטובת בריאותה. חילול שבת הנעשה בביה"ח הוא לצורך חולים שיש בהם סכנה שחייבים לחלל עליהם את השבת. מלבד זאת הרבה מהפעולות בביה"ח נעשות ע"י עובדים גויים, וחלק ניכר מהנעשה הוא בשביל חולים גויים הנמצאים בביה"ח. ולכן **יולדת דואגת רק לבריאותה ולבריאות התינוק**, ומקיימת 'באה שבת באה מנוחה'.

**אם היולדת רוצה מאכל או תרופה, והרופא טוען שיזיק לה, למי שומעים?**

כשיוולדת מבקשת דבר מאכל והרופא טוען שהוא לא בריא לה, **כל עוד אין סכנה בדבר, שומעים לה**, משום "לב יודע מרת נפשו". אך **אם עלול הדבר לסכן את נפשה, אין שומעים לה** (רדב"ז ח"ד, ס"א, קל"ח).

לדוגמה: חולת סוכרת שרוצה מאכל מתוק, או הסובלת מיתר לחץ דם ומבקשת מאכל מלוח או קפה, ויודעת שאינו מזיק לה, גם אם הרופא טוען שהוא לא בריא - שומעים לה.

**אם ביקשה היולדת להביא דבר רפואה והרופא אמר שעלול להזיק לה - אין שומעים ליולדת** ולא מתחשבים בה כלל (רדב"ז שם). לדוגמה: אם היולדת רוצה רפואה הידועה לה נגד כאבים, ובמקרה שלה הרפואה הזו עלולה להזיק אחרי לידה, שומעים לרופא ולא ליולדת.

**ואם רוצה תרופה כל שהיא והרופא טוען שהיא לא תועיל אבל גם לא תזיק?**

**שומעים ליולדת**. ולכן יולדת הרוצה לקחת כדורי הרגעה או ויטמינים, אבקות תזונה למיניהן ואפילו מיני סגולות שאינן מזיקות, שומעים לה (רדב"ז שם, ביה"ל שכ"ח).

- עמוד זה טעון גניזה -



**סוד הקסם**

**מזל טוב לך! מזל טוב בכל צבע שהוא, בתכלת חלומי או בוורוד קסום! כמוך, גם אנו סבורים כי הימים האלו הם הימים היפים ביותר בחיים! ומשמעותיים ביותר עבור תינוקך ועבורך! ברור, שאת רוצה לתת לתינוק את הטוב ביותר להתפתחותו, ולהיות במיטבך במקסימום האפשרי! כולנו נושאים תפילה לילדים בריאים וחזקים ולזכות לגדלם בבריאות ובנחת. לשם כך, בחרנו לשתף אותך ברזי אחד מתוספי התזונה מההכרחיים והמומלצים ביותר כיום אומגה 3.**



**"זכני לגדל"**

בוודאי כבר שמעת על חשיבותה של חומצת השומן אומגה 3 לילוד עוד לפני הלידה. על פי המלצות של המרכזים הרפואיים הגדולים-הדסה, אסף הרופא וכן קופות החולים השונות, חומצת השומן אומגה 3 חיונית להתפתחותו הקוגניטיבית התקינה של הילוד, למערכת העצבים ולרשתית העין. כמו כן יש לה השפעה מכרעת על יכולת הלמידה והתנהגותו של הילד לכשיגדל.

מוח האדם דורש חומרים מזינים עבור התפתחותו כבר מהיום הראשון לחייו. תזונה אופטימלית ועשירה היא הכרחית עבור מיליארדי התאים במערכת העצבים המתפתחת. 75% מהתפתחות המוח מתרחשת בתקופת הניקות ולכן חשוב לשלב אומגה 3 כבר משלב זה בתזונת התינוק. הצריכה התזונתית אצל ילדים עשויה להיות קשורה לביצועיהם הנפשיים ולרמות הריכוז שלהם בשנים מאוחרות יותר. לשם כך צריכים להיות תאי המוח מוזנים במזון עשיר בנוטרייטים. ילדים ואף מבוגרים שנולדו פגים הינם בעלי נטייה גבוהה יותר להפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות, חרדתיות



נתונים אלה היוו סיבה מספקת להפניית תשומת לבו של עולם המחקר לתקופה זו שלאחר הלידה.

המחקר מצא כי מדדי הדיכאון של נשים שקיבלו אומגה 3 נמוכים יותר מאלה של קבוצת הביקורת, בשתי נקודות הזמן.\*

**להיות במקום הראשון:**

עדויות רבות מספרות על כך, שתוסף האומגה 3 של ויסאג' מרבה ומשביח חלב אם ובעל השפעה מצוינת על היילוד והאם. עם אומגה 3 של ויסאג' חוזרים מהר לכוחות, לחיוניות ולאנרגיה בשעות היום, ונהנים משינה רגועה בלילה.

אומגה 3 ממרווה מרושתת בטוחה לשימוש ללא חשש מתכות כבדות ורעלנים. ויסאג' הינה בלעדית בייצור המקור הבטוח, היציב והיעיל ביותר, עשיר בנוגדי חמצן ומתאים לכל גיל.

יתר, תפקוד חברתי לקוי ואימפולסיביות בהשוואה לילדים אחרים.

**להיות בשמחה תמיד!**

דיכאון וחרדה הם תופעות נפוצות מאוד בתקופה שלפני הלידה, וחלק ניכר מהיולדות הסובלות מתופעות אלה עלולות לסבול בהמשך מדיכאון לאחר לידה. דיכאון לאחר לידה הוא מושג הכולל, למעשה, קשת רחבה של מצבים שניעים מדכדוך ועד לדיכאון. דכדוך לאחר הלידה פוגע ב-70%-50 מהיולדות בימים הראשונים שלאחר הלידה. תקופה זו מתאפיינת במצב רוח ירוד, חוסר מנוחה, רגישות יתר, בלבול, כעס, ירידה בתאבון ונדודי שינה. במרבית המקרים חולפת התופעה מעצמה לאחר מספר ימים. דיכאון לאחר לידה פוגע ב-15%-10 מהיולדות ונמשך למעלה משבועיים, ובמרבית המקרים- אף מספר חודשים. נשים שאינן מקבלות טיפול עלולות להמשיך ולסבול מהתופעה אף שנה ויותר. הסימנים השכיחים בתקופה זו הם תחושת עצבות או מועקה, עייפות, קושי בריכוז, חוסר עניין בפעילויות שקודם נחשבו למהנות ואף בתנוק עצמו והפרעות בשנה ובאכילה.