



מחזברים לתורה  
בית הוראה  
מבית מדרשו של הרב נפתלי וסרמן

# דין מעזברת ביום כיפורים

## חובת הצום

מדין תורה חובה להימנע ביום הכיפורים מאכילה ושתייה. אשה הרה אשר בד"כ בריאה וללא רקע של סיבוכי הריון, והיא הרה בהריון תקין, צריכה לצום רגיל.

## התכוננות מראש

עליה להתכונן החל מ-48 שעות קודם הצום באכילה מזינה ושתייה מרובה וממותקת (מיץ ענבים), מנוחה מקסימלית וכו'.

## מנוחה

במהלך הצום, יש לנוח מנוחה מקסימלית בלא כל מאמץ, במיזוג אוויר נעים. הצום חשוב יותר מאשר התפילה, לפיכך עדיף לצום במנוחה ולא להתפלל (במניין), מאשר להתאמץ וללכת לביהכנ"ס ולהרגיש לא טוב.

## טיפול בילדים

אם יש ילדים נוספים בבית, חובה על הבעל (או קרובת משפחה) לסייע בשמירה עליהם גם אם בעקבות כך יצטרכו להתפלל בבית ביחיד.

## דרגות מצב קושי

חלילה והיה ובשעת הצום ישנה הרעה במצבה הכללי, ניתן לשתות לפני המדרג הבא:

- חשה בחילות קשות הנגרמות מחמת הצום, סחרחורת, הקאות לשתות 40cc נוזל, במרווח של 9 דקות. (ניתן להשתמש בכוסיות קטנות המכילות 37cc).
- באם זה לא מספיק או שמרגישה טשטוש ניתן להקטין את המרווח עד כ-4 דקות.
- חשה התקף צירים חזק יש לשתות רגיל.

יהי רצון שהכל יעבור בקלות ללא חשש

גמר חתימה טובה!

052-7366144



רבני בית ההוראה זמינים עד 30 דקות לפני/אחרי החג!





בית הזרעה  
מבית מדרשו של הרב נפתלי וסרמן

# דין מניקה ביום כיפורים

## חובת הצום על האם - בהתאם לתזונת התינוק

**אם המניקה הנקה מלאה**  
והמזון הבלעדי של התינוק הינו חלב  
אם, דהיינו אינו נעזר בתחליפי חלב, או  
באוכל מוצק (עד גיל חצי שנה לערך).

על האם להתחיל לצום כרגיל,  
ובמהלך הצום, להניק רגיל.

במידה והאם מרגישה שהיא  
נחלשת משמעותית או שהצום  
ממעייט את החלב או שעלול  
להמעייט בהמשך את החלב (לרוב  
משעות הבוקר) - ניתן לשתות נוזל  
בשיטת "שיעורים". כלומר, לשתות,  
40cc של נוזל עשיר (מיץ / חלב /  
מרק טחון...), כל 9 דק'. ואם זה לא  
מספיק, כל 5 דקות.

**אם שתינוקה נעזר בתחליפי חלב,**  
או שאוכל אוכל מוצק (לערך מעל  
חצי שנה), וחלב אם אינו המזון  
העיקרי שלו - צריכה לצום כרגיל.

**יהי רצון שהכל יעבור  
בקלות ללא חשש**

**גמר חתימה טובה!**

## חובת הצום

אשה מניקה, אשר היא בריאה  
בדרך כלל, ללא מחלות רקע,  
בהיעדר הנחייה רפואית אחרת,  
חייבת מדין תורה בצום יוה"כ.

## התכוננות מראש

יש להתכונן לצום בצורה מיטבית,  
החל מ-48 שעות לפני הצום  
באכילה ושתיה מרובה וממותקת,  
ובמנוחה מקסימלית.

## מנוחה

במהלך הצום, יש לנוח מנוחה  
מקסימלית בלא כל מאמץ, במיזוג  
אוויר נעים.  
הצום חשוב יותר מאשר התפילה,  
לפיכך עדיף לצום במנוחה ולא  
להתפלל (במניין), מאשר להתאמץ  
וללכת לביהכ"ס ולהרגיש לא טוב.

## טיפול בילדים

אם יש ילדים נוספים בבית, חובה על  
הבעל (או קרובת משפחה) לסייע  
בשמירה עליהם גם אם בעקבות כך  
יצטרכו להתפלל בבית ביחיד.

052-7366144



רבני בית הזרעה זמינים  
עד 30 דקות לפני/אחרי החג!

בכל מקרה יש לקבל הנחיה פרטית מרב / רופא המכיר את המקרה





בית הוראה  
מבית מדרשו של הרב נפתלי וסרמן

# השיעורים ביום כיפורים

**השהות בין כל פעימה  
לכתחילה 9 דקות**  
(כדי אכילת פרס)

ואם אי אפשר, אז לקצר את זמן  
ההמתנה עד כמה שניתן, דהיינו  
7 דקות, 6 דקות, 5 דקות, 4 דקות.

ובכל מקרה ישתדל שתהיה  
ההפסקה לפחות 4.5 דקות,  
כל אחד לפי מצב בריאותו.  
ואין לפחות מ-2 דקות  
אא"כ חשש פיקוח נפש

וכך צריך לשהות כשיעור זה בין  
כל אכילה לאכילה, ובין שתייה  
לשתייה, אך אין צריך לשהות בין  
אכילה לשתייה.

**הנכון לבחור במשקה מזין,  
כדי שהגוף יקבל גם תרכובת  
מזינה, לדוגמא, מרק טחון  
ונוזלי, יוגורט מעורבב, קולה,  
מיץ ענבים.**

**יהי רצון שהכל יעבור  
בקלות ללא חשש**

**גמר חתימה טובה!**

**שיעור האכילה  
פחות מ-30 סמ"ק נפח**  
(אפשרי למלא כוסית בגודל זה,  
להכניס בו מאכל ולמעוך על  
מנת למעט את האוויר שבין  
חתיכות האוכל.

ומותר למדוד אפילו ביום  
הכיפורים אך אם אפשר טוב  
לעשות מבעוד יום).

**שיעור שתיה  
מלוא לוגמיו**

המובחר הוא שימלא לפני הצום  
אחת מלחיו ויירק לכוס ויסמן כמות  
זו, וישתה מעט פחות ממנה.

שיעורי  
שתיה ואכילה  
למעוברת, מניקה,  
חולה וכל מי שפסקו לו  
שיכול לאכול ביו"כ  
לשיעורים

בכל מקרה יש לקבל הנחיה פרטית מרב / רופא המכיר את המקרה



052-7366144



רבני בית ההוראה זמינים  
עד 30 דקות לפני/אחרי החג!