

בית המדרש הווירטואלי (V.B.M) ע"ש ישראל קושיצקי שלייד ישיבת הר עציון שיעורים בדרכיה: אישה והלכה

צוות דרכיה, לורי נוביק

פטור מצומות קלים

האם כל הנשים היהודיות חייבות בצומות הקלים? מה לגבי אישה הרה או מניקה? מה דין אישה אחרי לידה או אחרי הפלה?

- [לחצו כאן](#) כדי לראות גרסה מעודכנת של השיעור עם כלי למידה נוספים באתר דרכיה.
- [הרשמו כאן](#) לניוזלטר כדי לקבל עוד עדכונים ותכנים ממיזם דרכיה.
- נשמח לקבל הערות והארות [כאן](#).

מאת דבי צימרמן | עריכה: הרב עזרא ביק, אילנה אלצפן, שיינע גולדברג, ולורי נוביק

תרגום: שיראל גרסון | עריכה בעברית: עדיה בלנק

קטגוריות

ככלל, נשים חייבות לצום בכל תענית ציבור (הרחבה נוספת ראו [כאן](#)). עם זאת, ישנן מספר סיבות לפטור מהצום, כאשר חלקן קשורות להריון וללידה ועל כן רלוונטיות ספציפית לנשים. לפני שנדון בפטורים הללו ומתי הם חלים, נציג תחילה את הקטגוריות ההלכתיות הרלוונטיות.

א. מעוברת – אישה הרה. מובא בגמרא במגוון הלכות כי אישה נחשבת מעוברת מהרגע שבו "עוברה ניכר", כלומר סביב החודש השלישי להריון, זמן שבו נשים רבות מתחילות להיראות בהריון.

יבמות לז ע"א

היולדת לתשעה עוברה ניכר לשליש ימיה

המשנה ברורה מסביר כי לעניין צומות אישה עשויה להיחשב מעוברת גם מוקדם מכך, אם היא יודעת שהיא בהריון וחשה "צער":

משנה ברורה תקנ, ג

עוברות ומניקות וכו' – ומסתברא דמעוברת מיקרי משעה שהוכר הולד, כדקיימא לן לענין ווסתות. ומכל מקום אפשר דאפילו לאחר ארבעים יום ליצירת הולד נמי הויא לה בכלל מעוברת לענין זה, אם מרגשת צער. אבל בבציר מהכי [בפחות מכך] נראה דהויא לה ככל הנשים לכל דבר, אם לא שמצטערת הרבה.

פסיקה זו מותירה מקום להגדיר אישה כמעוברת אף לפני שעוברים ארבעים יום מאז ההתעברות, שזה הזמן שבו ההלכה מכירה בעובר במעי אמו.¹ פוסקי הלכה רבים בני זמננו מסכימים לזה.² בשל הזמינות

¹ בכורות כא ע"ב

אמר רב חסדא: הרי אמרו יצירת הוולד באשה – ארבעים יום

² שו"ת יחווה דעת א, לה

והגדרת מעוברת לכאורה לפי המבואר במסכת נדה (דף ח ע"ב), אין עליה תורת מעוברת אלא משהוכר עוברה, דהיינו שמלאו שלשה חדשים להריונה. אולם באמת שיש להקל בנידון זה גם לפני שלשה חדשים, כל שהיא סובלת מהקאות או מיחושי ראש או חולשה וכיוצא באלו, ובפרט אם היא לאחר ארבעים יום להריונה

והקלות שיש בבדיקות הריון מוקדמות כיום, יש המתייחסים לאישה כמעוברת לעניין צומות אף מרגע שהיא יודעת שהיא בהריון. (ראו, למשל, הרב אליעזר מלמד להלן).

כפי שנראה, קיים פטור מהצומות הקלים. מהם הסיכונים בצום בזמן הריון? נכון להיום, קיים מידע מצומצם מאוד הרלוונטי לנשים יהודיות. מחקרים רבים שעסקו בצומות בזמן הריון נערכו בקשר לרמדאן, שבו צמים לאורך היום (ובערב בדרך כלל עורכים סעודה) למשך חודש, מה שעשוי להיות שונה למדי מבחינה רפואית מעשרים וחמש השעות של יום כיפור או של תשעה באב.

שני מחקרים מצאו עלייה בלידות מיד בצאת יום כיפור (בעיקר לידות במועד), אך מחקר אחר לא הצליח לשחזר ממצא זה בנוגע לצום תשעה באב. מחקר נוסף מצא כי התרחשו יותר לידות מוקדמות בקרב נשים יהודיות מאשר נשים לא יהודיות ביום כיפור. יחד עם זאת, בפועל, אלפי נשים צמות בימים אלה ללא נזק לעובר. בתנאי מעבדה, הצום הוכח כגורם לשינויים מטבוליים. עם זאת, לא תמיד ברור מהן ההשלכות הרפואיות של שינויים אלה. חוסר השתייה עלול להוביל לרמות שונות של התייבשות, בהתאם לנסיבות, והתייבשות עלולה להוביל ללידה מוקדמת. רמת הסיכון משתנה בהתאם לשלב ההריון וההיסטוריה הרפואית של האישה.³

החשיבות וההכרח להיות מעודכנים במידע רפואי חדש הודגש לאחרונה במאמרה של הרבנית ד"ר חנה אדלר-לזרוביץ, הקוראת לנקיטת זהירות רבה ביחס לבריאותן של נשים הרות בפסיקת ההלכה בעניין צומות.

הרבנית ד"ר חנה אדלר-לזרוביץ, צום מעוברות ביום הכיפורים – פסיקת הלכה על פי מציאות זמננו, תחומין מ, תש"פ.

הידע הרפואי העדכני לגבי בטיחות הצום בהריון אינו חד משמעי. מחד, קיימות עדויות ברורות לתהליכים מזיקים פוטנציאליים, ומאידך תהליכים אלו לא הוכחו כגורמים להפלה או לידה מוקדמת בהקשר של צום באורך 25 שעות. העובדה שהרופאים עצמם חלוקים במסקנותיהם מקשה עוד יותר על ההכרעה ההלכתית אל מול האיסור החמור של אכילה ושתייה ביום הכיפורים.

העובדה שיש חוסר וודאות בנוגע לעניינים הללו, מדגישה את חשיבותו של ייעוץ פרטני ואישי בנוגע ליכולתה של כל אישה הרה לצום.

II. מיניקה – אישה מניקה (כולל שואבות בלעדיות), או לפי שיטות מסוימות, כל אישה ב-24 החודשים לאחר הלידה.

בהקשר של הלכות נידה, מגדירה הגמרא מיניקה – מי שאינה צפויה לקבל וסת – כאישה בתוך 24 חודשים מהלידה:

נדה ט ע"ב

ת"ר [תנו רבנן] מיניקה שמת בנה בתוך עשרים וארבע חדש ... לדברי רבי יוסי ורבי יהודה ורבי שמעון אבריה מתפרקין ואין נפשה חוזרת עד עשרים וארבע חדש

לפי גמרא זו, אישה נחשבת כמיניקה גם אם היא אינה מניקה בפועל (כמו אחרי הפלה). השולחן ערוך פוסק בהתאם לכך, וקובע כי הגדרת מיניקה אינה תלויה בהנקה בפועל.

³ ראו בקישורים:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25123516/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9223811/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6876318/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20121501/>

שולחן ערוך יורה דעה קפט, לג
... מניקה כל כ"ד חודש אחר לידת הולד.... אפילו מת הולד או גמלתו

האם הגדרה זו של מינקת רלוונטית גם להלכות צומות?

רבי יקותיאל יהודה הלבברשטם סובר כי השולחן ערוך עצמו רומז על הגדרה צרה יותר בהקשר של מינקת וצומות:

שו"ת דברי יציב ליקוטים והשמטות סימן מה
במ"ש [=במה שכתבת] לענין מינקת בתענית צבור, ורצית לדמות להא דאין חוששת לוטת עד
כ"ד חודש אף שמת הולד או גמלתו ... הנה ברור שאין הדמיון עולה יפה, דשם הטעם משום
שאבריה מתפרקין הימנה ואין נפשה חוזרת עליה כמבואר בבכורות ו' ע"ב, ופרש"י אין דמה
חוזר עליה... משא"כ [מה שאין כן] לגבי תענית שרק בג' תעניות הקילו בה חכמים שהיא קצת
כחולנית עיין במ"מ הל' תעניות [פ"ה ה"י], וגם שם רק במינקת ממש ... שלא אוכלות ושותות
אלא כדי קיום הולד עיי"ש, וכן להלכה בשו"ע שם סעיף ה' עיי"ש, וזה פשוט.

המהרש"ם, לעומת זאת, מתייחס לכל אישה בתוך 24 חודשים מהלידה כמינקת, אפילו לעניין צום:

מהרש"ם, דעת תורה תק"נ, א ד"ה ויש לעיין
ויש לעיין במינקת שפסקה מלהניק תוך כ"ד חודש, אם דינה בזה כמינקת, ונראה דכיוון דאיבריה
מתפרקין ואין נפשה חוזרת אליה עד כ"ד חודש... יש להקל גם בכה"ג [=בכהאי גוונא]...

ההתייחסות לאישה כמינקת בהקשר לצומות הוא עניין שנוי במחלוקת, וכנראה תלויה בשאלה האם
ההתייחסות היא לבריאות התינוק, ובמקרה כזה אישה תוגדר כמינקת רק אם היא אכן מניקה בפועל,
או שההתייחסות היא לבריאות האם, ואז עצם ההנקה אינה משנה.

בדומה לידוע לנו על צום בהריון, ההשפעות הרפואיות של צום בהנקה בהקשר ישיר לנשים יהודיות
בקושי נחקרו. מחקר אחד הראה כי צום של מעל עשרים וארבע שעות אכן משנה מעט את הרכב חלב
האם ביום הצום וביום שלאחריו, אך לא יותר מזה, וכנראה שהשינוי הביוכימי זניח. אותו מחקר מצא
כי חלק מהנשים המניקות מדווחות על עייפות, אי נוחות, ועצבנות של התינוק ביום שלאחר הצום.⁴

החשש הרפואי העיקרי בזמן הצום בעבור נשים מניקות הוא הפחתה בכמויות החלב. אצל רוב הנשים
כמות החלב עדיין תישאר בטווח הנורמה, ואפילו אם הכמות תתמעט היא תשוב להיות כשהייתה אחרי
שהאם תחזור לאכול והתינוק ימשיך לינוק. עם זאת, במקרה של ילודים, פגים, תינוק חולה או קשיים
בהנקה, השינויים הקלים הללו עלולים להיות משמעותיים, ועל כן חשוב שנשים מניקות יתייעצו באופן
פרטני עם סמכות הלכתית ורפואית בנוגע לצום ולהתייבשות בצום.^{5 6}

**III. יולדת – יולדת, המכונה לעיתים חיה (על פי שמות א', י"ט),⁷ היא אישה ממש לפני לידה או אישה
שזה עתה ילדה, ועל כן ישנה חפיפה מסוימת בין קטגוריה זו לבין המינקת.**

בגמרא מובא כי אישה נחשבת יולדת משעה שהיא מתחילה לדמם, משעה שהיא כורעת ללדת או
משעה שאינה יכולה ללכת בכוחות עצמה.

שבת קכט ע"א
אמר אביי: משעה שתשב על המשבר. רב הונא בריה דרב יהושע אמר: משעה שהדם שותת
ויורד. ואמרי לה: משעה שחברותיה נושאות אותה באגפיה.

אישה נחשבת ליולדת כאשר אחד מן המצבים לעיל מתקיים, ללא קשר לשאלה האם העובר חי.

האשל אברהם סובר כי אישה בשבועות הראשונים לאחר הפלה נחשבת לפחות כמניקה או הרה,
במיוחד לאור העובדה שהטרגדיה שבאובדן ההיריון עלולה להחריף את הקושי הפיזי שלה. ההלכה
המקובלת היא שאובדן הריון נחשב כהפלה אם ההריון נמשך ליותר מארבעים יום.

אשל אברהם תקנ סעיף א
ומניקות. כמו שבשלשה צומות קיל למניקות ומצטערת, כן קיל לשהפילה לפני כמה שבועות
ומצטערת. שהרי קיימא לן [יו"ד סימן קפט סעיף לג] כחכמים [נדה ט, א] אבריה מתפרקין ואינו
חוזר עד כ"ד חודש ומפלת אברים בפירוק ביותר ובחשש ביותר וחלושה ע"י [=על ידי] שלא
היה עזר אל הלידה בחיות העובר וכשמרגשת צער לא גרעה ממעוברת דקיל היטב.

המשנה ברורה מוסיף כי אישה נחשבת כיולדת לעניין צום משעה שמתחילים צירים חזקים:

משנה ברורה תריז, ט
ואפילו אם לא ילדה עדיין רק אחזו לה חבלי לידה ... דנקראת יולדת לענין לחלל עליה את
השבת וה"ה [=והוא הדין] דנקראת גם יולדת לענין זה שלא תתענה

אישה מפסיקה להיחשב כיולדת בהדרגה, עד שלוש יום מהלידה.

IV. טיפולי פוריות – השאלה בנוגע לטיפול פוריות לעניין צומות היא חדשה יחסית בספרות ההלכתית.
נשים העוברות טיפולי פוריות למעשה אינן מתאימות בדיוק לאף אחת מהקטגוריות שהזכרנו. במצבים
מסוימים, הן עשויות להיחשב כחולות ומשום כך יהיו פטורות מן הצום.⁸

צומות קלים

בשלושת הצומות י' בטבת, י"ז בתמוז וצום גדליה (ג' תשרי) מתקיימות הקולות של תענית יחיד, כך
שהצום מתחיל רק עם עלות השחר, למשל. זאת אף שהציבור קיבל את הצומות הללו כמנהג מחייב.
בתענית אסתר (י"ג באדר, יום לפני פורים) מקלים אף יותר (הרחבה נוספת ראו [כאן](#)).

בתוספתא מובא כי מעוברות ומניקות פטורות מלצום בכל הצומות הללו:⁹

תוספתא תענית ב, יד
עוברות ומניקות מתענות תשעה באב ויום הכיפורים... ושאר תעניות לא היו מתענות. ולא
שינהגו עצמן בתפנוקים, אלא: אוכלות ושותות כדי קיום הוולד.

הפוסקים מציעים שלושה הסברים מדוע לפטור מינקת ומעוברת מהצומות הקלים:

I. פטור משום בריאות התינוק – בתוספתא לעיל מובא במפורש כי אישה הרה או מניקה פטורה מן
הצומות הקלים, גם אם אין היא חשה מצוקה גופנית מיוחדת. כתוב כי עליה לאכול ולשתות "כדי קיום

⁸ לדיון בנושא צומות החובה, ראו [כאן](#).

⁹ בגמרא מובא בשם רבא כי מעוברת או מינקת חייבת בצום יום הכיפורים ובתשעה באב, ואינו מזכיר את הצומות הקלים.
עובדה זו עשויה לרמוז שמעוברת או מינקת פטורה מהצום בצומות הקלים.

פסחים נד ע"ב

דרש רבא עוברות ומניקות מתענות ומשלימות בו כדרך שמתענות ומשלימות ביום הכיפורים

הולד", והדבר מרמז על כך שזו העילה לפטור שלה מהצום.

לפי היגיון זה, ההגדרה של מינקת מתייחסת רק לנשים המניקות בפועל. אחרת, צום האישה למעשה לא יהיה בעל השפעה ישירה על בריאות תינוקה.¹⁰

רבינו ירוחם טוען כי הגאונים מרחיקי לכת עוד יותר, ולא רק שהם פוטרים מינקת או מעוברת מן הצום, אלא ממש אוסרים עליה לצום בצומות הקלים בגלל התינוק שלה.

רבינו ירוחם – תולדות אדם וחווה נתיב כז חלק א
אשה מעוברת אסור להתענות זולתי בתשעה באב וביום הכפורים משום צער הולד כך כתבו הגאונים.

II. פטור משום בריאות האישה – הסבר נוסף מתייחס למצבה הפיזי של האישה עצמה. ראינו לעיל כי אישה מניקה עשויה להיות במצב בריאותי רגיש. בדומה לכך, גם אם בהקשר לא הלכתי, רש"י מתייחס לאישה הרה כ"חולה".

רש"י יומא מז ע"א, ד"ה איכא דאמרי
...וסתם נשים מעוברות חולות

כפי שנראה ביותר פירוט בדיונונו על תשעה באב, אדם חולה עשוי להיות פטור מצום, וייתכן כי מעוברת, יולדת או מינקת נכללות בקטגוריה זו.¹¹

כך למשל, הרב נחמן כהנא, רב בן זמננו, פוסק כי אישה הרה פטורה מן הצומות הקלים משום שהיא נחשבת כחולה, גם אם אינה חשה ברע:

הרב נחמן כהנא, ארחות חיים תקנ
עין ... ברש"י יומא מז ע"א ד"ה איכא דאמרי וכו' דסתם נשים מעוברות חולות הן ע"ש [=עין שם]. ונראה דמה"ט [=דמהאי טעמא] גם באין מצטערות אין מחויבות להתענות אלא שנהגו להחמיר כמ"ש [=כמו שכתב] רמ"א... ויש לעיין במינקת שפסקה מלהניק תוך כד"ח [=כ"ד חדש] אם דינה בזה כמינקת ונראה דכיון דאיברי' מתפרקין ואין נפשה חוזר עליה עד כד"ח... יש להקל.

כמו כן, הרב כהנא גם מוצא מקום להקל במינקת אף אם אינה מניקה בפועל.

III. פטור על תנאי – נראה כי שתי השיטות לעיל פוטרות לחלוטין את כלל הנשים ההרות, היולדות והמניקות מן הצומות הקלים. אך דברי ההגהות מיימוניות רומזות על שיטה אחרת. לדבריו, אישה מעוברת או מניקה חייבת לאכול בצום אם היא חשה ברע:

¹⁰ הרב סולובצ'יק מרחיב רעיון זה במונחים פילוסופיים יותר: הוא מסביר שכאשר אישה הרה צמה, העובר למעשה צם איתה. באופן דומה, כאשר אישה מניקה צמה, תינוקה מקבל פחות מזון. מאחר שהתינוקות אינם חייבים בצום, נשים אלה פטורות מן הצום. בתשעה באב, הנחשב כתענית ציבור, לעומת זאת, התינוק נחשב לחלק מהציבור ולפיכך נכלל כחלק מהצום במובן מסוים, למעט כאשר ישנם שיקולים בריאותיים ספציפיים.

הרב יוסף דב הלוי סולובצ'יק, שיעורי הרב על ענייני תשעה באב, סימן כג
והנראה בזה, שכשמעוברת מתענה הרי גם העובר מתענה, ועל העובר לא חל חובה להתענות, וממילא גם האם פטורה מלהתענות מפני שאין ראוי לה לכופ את העובר להתענות (וה"ה נמי י"ל לגבי מינקת)... ממילא ראוי שלא יאכלו יותר משיעור הצריך לקיום הולד. ועפ"ז יש לפרש את החילוק בין ט"ב לשאר ג' הצומות לענין מעוברות ומניקות. שהרי לכאורה רק בתענית יחיד שייך לומר שאין ראוי לאם לכופ את העובר (או היונק) להתענות, מפני שבזמנו לא חלה שום חובת היחיד על העובר, ותענית יחיד אינה אלא חובת היחיד. אבל בתענית ציבור, שהיא חובת הציבור, מסתבר שאין קפידא להכניס את העובר להתענות, שהרי גם העובר נחשב כחלק מן הציבור...

¹¹ ראו, לדוגמה, את דברי הרמב"ן על תשעה באב:

רמב"ן תורת האדם

ומיהו חיה כל ל' יום, וכן חולה שהוא צריך לאכול, אין צריכין אומד אלא מאכילין אותם מיד דבמקום חולה לא גזרו רבנן.

הגהות מיימוניות הלכות תעניות ה, ב
ונראה דאפילו עוברות ומניקות דעלמא שהיו מצטערות הרבה שהיה להם לאכול בכל אלו
הצומות לבד מתשעה באב

ניתן להסיק מדברי ההגהות מיימוניות כי הוא פוטר נשים הרות ומניקות מהצום רק בתנאי שהן
"מצטערות הרבה".¹²

הלכה למעשה

למעשה, פוסק השולחן ערוך (בעקבות התוספתא) כי מעוברת ומינקת פטורות מן הצומות הקלים.

שולחן ערוך אורח חיים תקנד, 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.

הרמ"א מסכים כי בעיקרו של עניין נשים מעוברות ומניקות פטורות מן הצומות הקלים, אך מציין כי נהגו
להחמיר בכך אלא אם כן הצום גורם למצוקה משמעותית.

רמ"א או"ח תקנ, א
הגה: מיהו עוברות ומיניקות שמצטערות הרבה, אין להתענות. ואפילו אינן מצטערות, אינן
מחויבות להתענות, אלא שנהגו להחמיר. ודוקא בשלושה צומות, אבל בתשעה באב מחויבות
להשלים

נראה כי הרמ"א פוסק לאור הגישה שלפיה מעוברת או מיניקת פטורה בשל בריאותה שלה, ולפיכך יש
מקום לומר כי ראוי שתצום אם היא מסוגלת לכך. יחד עם זאת, אופן הניסוח של "אין להתענות" מדגיש
כי אסור לאישה הרה או מניקה שחשה ברע להמשיך לצום.¹³

השדי חמד סובר כי לפי שיטה זו, מעוברת או מינקת אינה צריכה להמתין עד שתחוש ברע כדי לשבור
את הצום. יש מקום לחשוב מראש על סמך נסיונה בצומות בעבר ועל מצבה הבריאותי הנוכחי ולפעול
בהתאם.¹⁴

שדי חמד, אסיפת דינים מערכת בין המצרים סימן א אות י
אין הכונה לומר שצריכות להתענות עד שתרגיש צער אלא י"ל [=יש לומר] שתשער מקודם היא
עצמה או ע"י [=על ידי] אחרים את תכונת בריאתם ואם משערים שתצטער הרבה מותרת לאכול
מיד.

בתענית אסתר הרמ"א מקל אף יותר מבשאר הצומות הקלים.¹⁵ הוא סובר כי צום זה "אינו חובה" על

¹² בית יוסף אורח חיים תקנד ומשמע מדברי הגה"מ [הגהות מיימוניות] דלא שרי לאכול עוברות ומניקות בג' צומות אחרים אא"כ [אלא אם כן] היו מצטערות

¹³ ערוך השולחן פוסק כדברי הרמ"א וכותב במפורש כי מעוברות ומניקות ה"מצטערות הרבה" בצום לא יצומו בצומות הקלים, אפילו אם אין סכנה ממשית לבריאות האישה או לבריאות התינוק.

ערוך השולחן אורח חיים תקנ, א
ועוברות ומניקות – לא יתענו בכל השלושה צומות, לבד מתשעה באב. אמנם הנשים הבריאות נהגו להחמיר בהשלושה צומות.....אמנם כשמצטערות הרבה – אסור להן להחמיר, אף על פי שלא יהיה בזה סכנה לה או להולד (ועיין מגן אברהם סעיף קטן ב). וכן החלוש בגופו – לא יחמיר עליו להתענות, לבד תשעה באב.

¹⁴ ניתן למצוא כאן.

¹⁵ ערוך השולחן פוסק במפורש לנשים הרות ומניקות שאסור להחמיר ולצום בתענית אסתר.

אף אחד, ומשום כך אין נוהגים להחמיר עבור מעוברת ומינקת כלל:

רמ"א או"ח תרפו

הגה: ותענית זו [תענית אסתר] אינו חובה, לכן יש להקל בו לעת הצורך, כגון מעוברות או מיניקות או חולה שאין בו סכנה....

המנהג הרווח כיום הוא שאישה הרה או מינקת אינה צמה כלל באף אחד מן הצומות הקלים, גם אם היא הולכת בדרך כלל לפי פסיקת הרמ"א. הרב אליעזר מלמד מסכם זאת כך:¹⁶

הרב אליעזר מלמד, פניני הלכה, זמנים ז, ח

כיום המנהג הרווח גם בקרב יוצאות אשכנז, שנשים מעוברות ומיניקות אינן מתענות בצומות הקלים. ואף הרוצה להחמיר על עצמה, אם יש לה קושי בצום – עדיף שלא תתענה. ומשעה שהאשה יודעת שהיא בהריון היא פטורה מהצום.

הגדרת מינקת לעניין צום עודנה שנויה במחלוקת, אך יולדת בכל מקרה פטורה מצומות הקלים בתוך שלשים יום מאז הלידה, גם אם אינה מניקה. (נרחיב ביחס להלכות יולדת במאמרנו הבא בנוגע לצומות.) לפעמים מומלץ גם לנשים בטיפולי פוריות שלא לצום בצומות הקלים.¹⁷

לאחרונה פסק הרב יוסף צבי רימון כי מעוברת, יולדת או מינקת אינה צריכה לצום כלל במקרה שאחד מן הצומות הקלים נופל בשבת, ואז הוא נדחה ליום ראשון. הוא אף מוסיף כי במצב זה יש מקום להקל יותר בהגדרת מינקת.¹⁸

הרב יוסף צבי רימון, מינקת ומעוברת בתענית דחויה, סולמות

למעשה, נשים בהריון ונשים מיניקות אינן צריכות לצום בצומות הקלים, ובפרט כאשר מדובר בצום שנדחה.... יש פוסקים חשובים שהקלו בכך ופסקו שכל אשה שנמצאת תוך 24 חודשים מן הלידה פטורה מלצום, אף שאינה מניקה בפועל... דיון זה נוגע לתענית רגילה שאינה דחויה, ואילו בתענית דחויה בוודאי שיש להקל יותר.

לאור הסיבות הרבות לפטור, נשים רבות בשנות הפוריות שלהן עשויות לעבור שנים מבלי לצום בצומות הקלים, עד כדי כך שלא לצום הפך למעין נורמה בקהילות מסוימות. למרות זאת, גם אישה שאינה צמה בימים אלה, ראוי שתתאמץ למצוא דרכים אחרות להתחבר ליום ולהרגיש את מהותו.

באלו דרכים נוספות ניתן להתחבר למשמעות הצום?

ארבעה מן הצומות – י"ז בתמוז, צום גדליה, עשרה בטבת, ותענית אסתר – הם ימי עבודה רגילים. הם גם צומות קלים יחסית, כך שיוצא שאנשים רבים פטורים מהם. לעיתים קשה להתמקד במשמעות הצום ובהתבוננות הפנימית והחזרה בתשובה שהוא אמור להוביל

ערוך השולחן תקנד, ז

אבל בשלושה צומות אחרות – פטורות מלהתענות, וכל שכן בתענית אסתר, ולא יחמירו על עצמן.¹⁶ ניתן למצוא כאן. ראו גם הרב עובדיה יוסף, הסובר כי גם נשים אשכנזיות בימינו שהולכות לפי פסיקת הרמ"א יכולות להקל, שכן אנשים חלשים יותר ממה שהיו פעם וסביר שהן יצטערו הרבה בגלל הצום, ולכן נחשבות לפטורות גם לפי הקריטריונים של הרמ"א.

שו"ת יחוה דעת א, לה

אולם נראה שבזמן הזה שירדה חולשה לעולם, גם לבנות אשכנז היוצאות ביד רמ"א, יש להקל, שמסתמא נחשבות כמצטערות הרבה, ופטורות מהתענית... ונראה שאפילו כשרוצות להחמיר ולהתענות, יש למחות בידן, מפני שהן מחלישות את עצמן ואת העובר שבמעיהן וכן את התינוק היונק, ולכן אסור להן להחמיר על עצמן ולהתענות.

¹⁷ ראו באתר יעוצות באישורו של הרב יהודה הנקין, בנוגע למגוון טיפולי פוריות בצומות חובה, אשר וודאי חלים גם על צומות קלים. ופסיקת מכון פועה לאחר החזרת עוברים, כאן וכאן.

¹⁸ ניתן למצוא כאן:

<https://www.sulamot.org/%d7%9e%d7%99%d7%a0%d7%a7%d7%aa-%d7%95%d7%9e%d7%a2%d7%95%d7%91%d7%a8%d7%aa-%d7%91%d7%aa%d7%a2%d7%a0%d7%99%d7%aa-%d7%93%d7%97%d7%95%d7%99%d7%94/>

אליה גם אם אנו צמות, ובמיוחד אם לא.

ישנה נטייה להתייחס אל הפטור מצום כפטור גם ממהות היום. במאמרה, מעלה פייגי פריצמן מחשבות ותהיות בנוגע לכך:¹⁹

פייגי פריצמן, "הרהורים על צום", Mishpacha June 19, 2019, את הצומות האחרונים סיימתי עם מיגרנה שנמשכה מספר ימים. הרב אמר שאני יכולה לפסיק לצום. כל שנותר לי היה לצום בתשעה באב ויום כיפור. ו-וואו, הוקל לי. לצד זאת, הרגשתי שיש דבר מוטעה בגישה שלי. ופתאום נזכרתי בתגובה שונה מאוד שהייתה לי כמה חודשים קודם לכן, כאשר נאלצתי לבטל טיול לארצות הברית מסיבות בריאותיות... הייתי מתוסכלת ומאוכזבת מהביטול, למרות כל אי הנוחות הכרוכה בטיול... כשהגיע הצום, שתיתי בסתר מים, אכלתי את הדגנים שלי, ואפילו שתיתי את הקפה שלי... אבל במקום לנשום לרווחה, נסיתי להתמקד במה שחסר לי. נורא קשה להיות מודעת לניואנסים של יום צום כאשר לא צמים. קשה לזכור להיות עצובה, כאשר את מרגישה מרוצה ושבעה. הבנתי שאני מפספסת הרבה בשל העובדה שאינני צמה.

יום צום הוא למעשה יום של חזרה בתשובה, ללא קשר לשאלה אם אנו צמות. כיצד נוכל לקחת בכך חלק?

ישנן שתי דרכים קלאסיות נוספות לחזרה בתשובה מלבד צום: תפילה וצדקה.

ראוי שמי שאינו צם, ישתדל לתת לצדקה בצום.

בנוסף, הקדשת זמן לאמירת תפילות שנוהגים לומר בצומות יכולה לעזור בחזרה בתשובה ולסייע לחוש את מהות היום. התפילות הללו כוללות סליחות, "אבינו מלכנו" וקריאה מיוחדת בתורה ובהפטרה.

סליחות – אחרי תפילת שמונה עשרה אומרים סליחות. מותר לומר סליחות גם בלי מניין אם מדלגים על שלוש עשרה מידות של רחמים, או אם קוראים אותן בטעמי המקרא.

שולחן ערוך אורח חיים תקסה, ה
אין היחיד רשאי לומר שלש עשרה מדות דרך תפלה ובקשת רחמים, דדבר שבקדושה הם;
אבל אם בא לאומרם דרך קריאה בעלמא, אומרם.

אבינו מלכנו – האשכנזים אומרים "אבינו מלכנו" בסוף תפילת שחרית ומנחה, ויש הנוהגים כן גם בתפילה שלא במניין.²⁰

קריאת התורה והפטרה – בצומות הללו קוראים בתורה בשחרית ושוב במנחה (שמות ל"ב). אשכנזים מוסיפים הפטרה במנחה (ישעיהו נ"ה, ו'–נ"ו, ח'). אלו שמתפללים ביחידות יכולים לקרוא לעצמם.

אמירת התפילות הללו או חלקן מספקת הזדמנות למקד את עבודת ה' שלנו בחזרה בתשובה ובאחריות קולקטיבית, ללא קשר לנסיבותנו האישיות. ועדיין, לעיתים בכל זאת קשה להתרכז בצום, חרף מאמצנו.

במצב זה, נוכל לזכור את דברי העידוד שכתבה שרה וולקנפלד בבלוג שלה, בנוגע לחווית תשעה באב עם ילדים קטנים:²¹

שרה וולקנפלד, "למצוא את עצמי כהורה בתשעה באב", Times of Israel

¹⁹ ניתן למצוא כאן.

²⁰ מטה אפרים תקפד, יד

אף מי שמתפלל ביחיד בלא צבור רשאי לומר א"מ [אבינו מלכנו] אחר התפילה...

²¹ ניתן למצוא כאן.

המקורות היהודים מספקים מודל מבוסס להתבוננות על תקופות הסטוריות ארוכות כאל רגעים חריגים... כולנו... בגלות... אנו מייחלים לרגע שבו נשוב לירושלים בששון ובשמחה. גם זמן הביניים הזה בהיסטוריה שלנו יעבור. כמו כן, גם שנות גידול הילדים הצעירים אינן חייבות להיות הדבר היחיד אשר מגדיר את "האני הדתי" שלנו. האופן שבו מקורותינו מתייחסים לגלות, עוזר לי להאמין שזה בסדר לאחוז בדמוי עצמי שאינו תמיד מתיישב עם תקופת החיים הנוכחית שלי. על הצד הטוב, אני מקווה שדמוי זו שאני מחזיקה לעצמי הוא דבר שעליו אוכל לשוחח עם ילדיי, כדי שהם יוכלו להבין איך אמא רואה את עצמה, ומה משמעותן האפשרית של שאיפות אלה לחיים שלהם.

אנו משתדלות לעשות כמיטב יכולתנו, ושואפות להשתפר כל הזמן, תוך הכרה בכך שהפטור מן הצום גם הוא חלק ממסגרת ההלכה וכי הקב"ה רואה ומוקיר את מאמצנו להתקרב אליו ולחזור בתשובה.