הלכה · מחברי זמננו

טהרה הריון ולידה כהלכה

ספריית אור ברסלב · or-breslev.co.il

טהרה הריון ולידה כהלכה

מקור הטקסט: אור ברסלב

לקריאה באתר, עם המפרשים והמקורות ליד כל שורה: https://or-breslev.co.il/library/טהרה-הריון-ולידה-כהלכה/
הקובץ נוצר ב־18 בנובמבר 2026 מגרסה v38-202611162349 של הספרייה.

תוכן העניינים

הקדמה לספר 4
הבהרה 5
הקדמה להלכות טהרה 5
ויש לזכור תמיד ש 9
הלכות טהרה 10
שעת רצון 12
תפילה מיוחדת לשלום בית 14
תפילה בשבעה נקיים 15
תפילה כשמצטערת מריבוי כתמים 17
זהירות 24
הנהגה נכונה 25
הכנסת אורחים 26
רבי מאיר מסביר 28
הידעת ? 31
תְּפִלָּה עַל הָעוּבָּר 33
הפסד בגלל כעס 35
סגולה לשלום בית 37
פתרון מעשי 38
זהירות 46
תפילה לפני ההכנות לטבילה 47
תפילה מיוחדת כשיש צער או יסורים . . 53
זהירות 59
תקופת ההריון 60
תפילה לחודשי ההריון 62
תפילה לבריאות 64
כשנזקקים לרופאים 65
שימו לב 69
חשוב לזכור ולהתעודד 71
רק רגע לפני 74
תפילה כוללת לימי ההריון 75
עצה טובה 79
תפילה מיוחדת לכל עת 80
חסד נדיר 84
תְּפִלָּה בִּזְמַן הַהֲנָקָה 87
סְגֻלָּה לְחָדְשֵׁי הַהֵרָיוֹן 88
תפילת האם 89
תפילה לחולה 91
תְּפִלָּה לִפְנֵי הַדְלָקַת נֵרות 93
סגולה גדולה 96
סגולה ידועה 99

הוכן מתוכנת תורת אמת, מותר להפיץ בכפוף לתנאי רשיון CC BY-NC-SA 2.5 **- אסור בשימוש מסחרי**
וספרי ויקיטקסט תחת רשיון GNU Free Doc. License
בס"ד - כל הזכויות שמורות (c) **ל הרב אבישלום מונייצר שליט"א**
מבורר ומלוקט מש"ס ופוסקים ראשונים ואחרונים עד אחרוני דורינו
מאת הצב"י אבישלום מונייצר שליט"א ישיבת "אמת ושלום" ראש העין
הספר בהסכמת מרן רבינו עובדיה יוסף שליט"א ועוד רבנים חשובים
(מסיבות טכניות לא הובאו ההערות ומראי המקומות שמופיעים בספר המודפס - אתכם הסליחה)

הקדמה לספר

הקדמה

מודה אני לאלוקי שזיכני שספריי הופצו ברבים והתקבלו בכל שכבות הציבור בפרט בציבור המתחזקים והמתקרבים לתורת ה', ולפי הביקוש הרב לספריי הקודמים ראיתי שיש צימאון בעם לידיעת הלכות באופן ברור ובפשטות בלשון מובנת לכל, וזכיתי תהילות לאל לשמש בקודש גדולי ישראל וכן לשבת בבית הוראה בישיבתנו אמת ושלום תכבץ ועם הזמן הצטברו אצלי שאלות רבות שנשאלנו בעניני טהרה הריון ולידה ושאר ענינים המתלווים אליהם, ועל מנת לזכות את הרבים, כתבתי את ההלכות בלשון ברורה ורהוטה על מנת להביא להמון העם את ידיעת ההלכה על בוריה ובפרט לאלה שקשה להם לעיין בספרי הפוסקים האחרונים ורוצים לדעת את ההלכה באופן הפשוט ביותר, ואכן ספר זה נועד ליתן תשובה ומענה הלכתי ראשון על מנת שידעו כיצד להתייחס לשאלה העומדת בפניהם וכיצד לנהוג כהלכה ברגעים הנכונים והשתדלתי לפרט ככל האפשר בהלכות אלו ובפרטיהן על מנת שהכל יהיה מובן.

וזאת למודעי שכתבתי רק מה שמצאתי בפוסקים או את דעת רבותיי ששימשתי לפניהם ומה שלא מצאתי ביררתי וחקרתי את הדין והדברים שנשארו לי בספק כתבתי צ"ע, או שהבאתי את שתי הדעות ולא הכרעתי בניהם, לכן כתבתי שיעשו שאלת חכם. וגם לא הבאתי את כל השיטות אלא רק את השיטות העיקריות ע"פ גדולי הדור.

ואבקש את הלומד שאם ימצא דברים שהם תמוהים או שאין להם מקור הלכתי מהימן שלא יסמוך עלי אלא ישאל חכם למעשה כיצד לנהוג.

וכן במקומות שאין אפשרות לכתוב מענה הלכתי הפנתי לשאלת רב ובפרט בהלכות טהרה, ששם הפרטים חשובים מאוד וכל פרט משנה את ההלכה. וכשיש מחמירים הבאתי את דעתם על מנת ליתן ללומד את השיקול הדעת הנכון, האם הוא צריך להחמיר

בהתאם לדרגתו הרוחנית.ויש לשים לב ולדקדק איך נכתבה ההלכה האם בלשון אסור או צריך, או להקפיד, או בלשון הנהגה נכונה. וכיון שאדם אני ואיני מלאך יתכן ששגיתי בהלכה או שישנה טעות דפוס,או הגהה ולכן אבקש מהלומדים שעל כל טעות או שגגה יודיענו, ונקבל את האמת ממי שאמרה "שגיאות מי יבין ומנסתרות נקני"

בספר זה הוספתי תפילות לאשה בזמן הריונה וכן בשאר ימי השנה כי התפילה היא הכלי שאיתו אפשר למשוך את הברכה וההצלחה וברגעים חשובים אלו של החיים, יש צורך להתפלל ולהתחנן לרחמי שמיים.

וכאן רוצה אני להודות לאותם אלה שסייעו ומסייעים על מנת שנצליח לשבת באהלה של תורה ללא טרדות ובפרט לאשתי רעייתי הי"ו אביבית בת כמו"ר יוסף בן זכאי שליט"א שעושה ככל שביכולתה על מנת שאתפנה לשבת באוהלה של תורה ואני תפילה לרבש"ע שזכות הרבים תעמוד לנו לברכה, להצלחה ולרפואה שלימה ובפרט ספר הזה שנכתב לזכותה ונזכה כולנו לבריאות איתנה ונגדל את ילדינו לדרכה של תורה,לחופה, למצוות, ולמעשים טובים, ויהיו תלמידי חכמים יראי ה' מעבדי ה' הנאמנים בשמחה אמיתית לאורך ימים טובים ושנים ברוכות. ויהי רצון שלא תצא דבר תקלה מידנו לעולם בכל מעשה ידנו, ולא אומר על מותר אסור ולא על אסור מותר ולא אכשל בדבר הלכה.

אמן כן יהי רצון,

אבישלום מונייצר

הבהרה

הלכות נכתבו כאן בשפה ברורה ופשוטה ביותר ויש פעמים שחזרנו על הלכות על מנת ליתן הסבר נוסף ובכל מקרה שיש ספק בהבנת ההלכה, יש לברר עם תלמיד חכם לשאלות בהלכה וכן להזמנת שיעורים אפשר ליפנות לבית הוראה "אמת ושלום" בראש העין הרב אבישלום מונייצר 052-7630406

וכן אפשר לשלוח שאלה בפקס 9384999 - 03 **עם פרטים למתן תשובה**

הקדמה להלכות טהרה

הטהרה

התורה נתנה דרך חיים לאשה, על מנת שבעלה לא יהיה רגיל בה קבעה שכל אשה שיצא ממנה דם מהרחם חל עליה איסור של טומאת נידה ואסורה על בעלה עד שיפסק ממנה הדם ותטהר כדרך שהורו חז"ל.

מאז ומתמיד הקפידו נשות ישראל לשמור על טהרתן ואפילו אותן הרחוקות מתורה ומצוות, לא ויתרו על מצוה חשובה זו של טהרת הבית והטהרה תמיד מעל הכל.
עבור האשה זהו הזמן שבו היא דואגת לבריאותה הגופנית בשבועיים אלו היא פורשת מבעלה עד שגופה חוזר לאיתנו ובד בבד גם הזוגיות מתחזקת.
ההפסקה הזו מגבירה את הקשר הרוחני עם הבעל ומבססת את שלום הבית, על ידי כך שממתינים ומצפים אחד לשני חוזרת הרעננות והקשר מתהדק כי האשה מהווה בימים אלו כערך עליון וחשוב שאינו נתון לתאוות וליצרים וכך הבעל מתרגל לחשוב שאשתו היא לא כלי למימוש תאוותיו, וכך היא מכובדת יותר בעיניו.

נקי זה לא מספיק !

על מנת להטהר יש לעבור את המסלול טהרה שקבעו חז"ל ובלעדי זה אי אפשר להטהר.
ואפילו אם מנקה את עצמה היטב במים וסבון וכן מתקלחת ויושבת וטובלת באמבטיה או בבריכה אינה נטהרת לבעלה. כי הטהרה היא כח רוחני שמשיגים אותו רק על ידי הכללים הרוחניים שחז"ל קבעו ולכן יש חיוב לעשות את הבדיקות של השבעה נקיים וכן הטבילה במקוה של מי גשמים הכשר לטבילת נשים.
ואשה שלא טבלה במקוה כשר לא נטהרה ויש עליה טומאת נידה ואפילו שהיא כבר זקנה שאינה רואה דמים, כל עוד שלא טבלה במקוה לא יצאה ממנה את רוח הטומאה.
ואין הבדל אם היא בזמן שיוצאים ממנה דמים או לאו אלא חייבת לעבור את המסלול שחז"ל קבעו על מנת להיטהר ואילולי זה לא יועילו לה כל מימות שבעולם.

מבנה המקוה

אפילו שהמקוה נראה כלפי חוץ כבריכת מים אבל האמת היא שבמקוה יש שני צינורות אחד גבוה ואחד נמוך, הצינורות קבועים בתוך הקיר אחד מעל המים והשני מתחת המים ומחוברים למאגרי מי גשמים נסתרים הקבועים באדמה. צינור אחד שמחובר למאגר בור מי גשמים הנקרא בור ההשקה, וצינור שני המחובר למאגר בור מי גשמים הנקרא בור ההזרעה,
בכל יום הבלנית מנקה את המקוה, למקוה אין בור ניקוז כמו שיש באמבטיה, כיון שהמקוה חייב להיות שלם ללא סדקים וללא פתחים אטום לחלוטין מכל צדדיו, ללא יכולת חדירת מים מבחוץ או נזילת מים מבפנים. אלא המים נשאבים על ידי משאבה, והבלנית מנקה את הבריכה היטב ומחליפה את המים, למים זכים וטהורים, מילוי המים נעשה על ידי בור ההזרעה המים יוצאים מבור ההזרעה,לבריכת המקוה ולאחר שהמקוה התמלא היא פותחת את נקב צנור ההשקה כדי לחבר את מי המקוה לבור ההשקה וכך המקוה מוכן לטבילה.

ולכן רק במקוה אפשר להטהר כהלכה ואי אפשר לטבול בבית או בברכה.

אחריות מלאה

אם נתבונן נבחין שרק לאשה היהודית יש תפיסה בכל עניני הבית בפרט בהלכות טהרה, התורה קבעה שלאשה יש את האפשרות הבלעדית להשגיח על כל הנעשה, והיא היחידה שיודעת מתי היא טהורה לבעלה ומתי לא, וכן היא היחידה שיודעת אם היא באמת עשתה בדיקות של שבעה נקיים כהלכה, לפני השקיעה בבד נקי, וכן אם טבלה כהלכה במקוה כשר לאחר שעשתה את כל ההכנות הדרושות, כל החלק ההלכתי על פי דבריה, והבעל היהודי שומר תורה ומצוות, מאמין באשתו ויודע שלעולם לא תכשיל אותו .

הרי שלאשה יש אחריות רבה וזה דורש ממנה הקפדה יתרה על כל הלכה והלכה, ולכן חובה עליה לדעת את ההלכות השייכות לה ובפרט שבעלה שותף להחלטותיה ואם היא טועה אז היא מטעה גם אותו...

רצוי שילמדו את הלכות טהרה ביחד, הבעל והאשה כדי שתהיה הסכמה ברורה של שניהם על רמת החומרה של ההלכות בפרט כשהם מתחזקים או בתחילת הדרך.

וכבר לפני החתונה יש אפשרות לבני הזוג להחליט כיצד ינהגו בניהם האם יהיו מקפידים או ...

ואפילו שכבר נשואים שנים רבות אף פעם לא מאוחר להציב עובדות שאנחנו שומרים טהרה כהלכה, אחרי הכל כל שמירת הטהרה היא לטובת בני הזוג, בימים אלו של ההרחקות בני הזוג צוברים כוחות אחד בשביל השני וכאן נבחנת ונמדדת האהבה האמיתית.

ובימים אלו חשים באופן ברור את ההשגחה של הבורא על הקשר האישי שלהם, בורא עולם שקובע , כמה זמן יקח לה להטהר ומתי תלך לטבול.

עשה לך רב

טהרה זהו הנושא העדין ביותר בינו לבינה ויש לו השלכות חמורות ולכן אין לנהוג בקלות ראש, וכל שאלה יש לברר ואין להחמיר מספק, כיון שאסור לגרום לכך שבני זוג יתבטלו ממצוות פריה ורביה, וכן אסור גם להקל כיון שיש כאן איסור חמור של נידה.

וכל זוג צריך למצוא את הרב המתאים לו שיודע את ההלכות היטב והוסמך על ידי גדולי הדור, וזהו אחד מהמרכיבים החיוניים בבית היהודי שיש את הרב שעונה על שאלות בהלכה ובשאר ענינים ובכל מקרה של ספק חייבים לשאול ואין להתבייש שזוהי התורה ומצוותיה.

גם דוד המלך היה עונה לשאלות בהלכות טהרה ובודק דמים של נשים וכן כל תלמידי חכמים שבכל הדורות אמוראים ותנאים, רבנים גדולים ומפורסמים ענו על שאלות בעניני טהרה.

הרב מתייחס לשאלות בנושא הטהרה כפי שהוא מתייחס לכל שאלה הלכתית וכשם שכל אשה הצריכה יעוץ רפואי, ניגשת לרופא כדי לדעת את אופן הטיפול הרפואי אפילו בענינים המביכים ביותר, כך עליה לפנות למורה הוראה על מנת לברר את מצבה מבחינה הלכתית ושאלות אלו בהרבה פחות מביכות מבדיקות של רופאים...

נשמה טהורה

כאבא ואמא יש לנו לחשוב על אותן נשמות שנולדות ללא כל אפשרות ללדת בטהרה כהלכה, הרי הנשמה שמגיעה לכאן לעולם הזה היא מצפה לכך שההורים יתנהגו בקדושה ובטהרה וכך היא רוצה לבוא, יותר זכה וטהורה, כדי שתהיה נשמה רוחנית ועדינה וקרובה יותר לקב"ה משאר נשמות, אבל כשהאשה אינה שומרת כהלכה על הלכות טהרה אז הנשמה מגיעה לגוף שאינו טהור ובצער גדול שנשללה ממנה האפשרות להגיע בטהרה לגוף טהור.

לכן למען הילדים יש לשפר יותר, ולהתקדם יותר ברוחניות ולאט לאט להקפיד על יותר הנהגות ויותר מצוות שיש בהן את הכוח לשמור על המשפחה ועל הילדים.

ומה שצריך לזכור שכל הכוח מצוי אצל האשה שבדרך כלל היא יכולה לנווט את הבית כרצונה, על פי הנחיותיה. לכן תשתדל ותתאמץ יותר בלימוד ההלכות ואם בעלה מקשה עורף ואינו רוצה להתחזק תתיעץ עם רב ותתפלל לבעל הרחמים ותבקש ממנו בדמעות שירכך את ליבו כדי שביחד יתעלו בדרגות הטהרה והקדושה.

נסיון

לפעמים אשה חוזרת מהמקוה ורואה כתם והרב פוסק שהכתם אסור וישנה אכזבה מסויימת, ודווקא כאן אנחנו צריכים להודות לקב"ה שאנו יהודים ולא כגויי הארצות יש לנו זכות לקיים מצוות יש לנו זכות לשמור על הלכות טהרה.

יש לנו זכות להביא ילדים בקדושה ובטהרה והכל לפי הזמן שנקבע משמיים על ידי הבורא והלכותיו, לכן אם הימים מתארכים וקשה להטהר או שדווקא שרצינו פתאום הגענו לידי נסיון של שמירה על ההלכה כהלכה נזכור שזהו הנסיון וכאן אנו נמדדים כלפי הבורא

ויש לנו להבין שכל זה כפרת עוונות וכל זה נעשה על מנת להקל מעלינו את סבלנו בעולם הזה וכל אחד לפי חשבונותיו עם הקב"ה, לכן לא להצטער אלא לשמוח שזכינו לקיים מצוות הבורא והלכות טהרה.

את הימים האלו יש לנצל לתקשורת בן אישית וכך להבין יותר אחד את השני ולדעת שאנו ממלאים את רצון הבורא בכל מעשינו.

שלום בית

כולם רוצים שלום בית אבל צריך לדעת שכדי להשיג את השלום יש ללמוד הלכות טהרה ולקיימן כי הטהרה היא המפתח לשלום בית כשאשה טהורה היא יותר נינוחה ורגועה כיון שהטהרה נימצאת בה אבל אשה שאינה טהורה הטומאת נידה רובצת עליה וגורמת לה להכשל בהרבה תחומים של שלום בית של פרנסה של הצלחה בשאר עיסוקים והיא לא מבינה מדוע

ועל מנת להטהר יש לעבור תהליך טהרה שנקבע על ידי התורה וחז"ל, ואפילו שהיא לאחר גיל המעבר, ואין לה וסת, וכבר עברו שנים רבות מאז שראתה דם נידות אם לא טבלה כהלכה נחשבת לנידה לגמרי.עדיין טומאת הנדה לא יצאה ממנה ולכן צריכה להטהר לבעלה כהלכה

ויש לזכור תמיד ש

אם לא עושים את כל השלבים כהלכה אין אפשרות אחרת להטהר !!!

ביאורי מושגים

א) **ראיית דם בהרגשה** - כל טיפת דם אפילו הקטנה ביותר כשהרגישה שהיא יוצאת ממנה היא טמאה מדאורייתא וצריכה לעשות הפסק טהרה, שבעה נקיים, וטבילה ובמשך כל הזמן הזה היא אסורה על בעלה .

ב) **מהי הרגשה שאוסרת** - כשהרגישה הרגשת צמרמורת או הרגשה פנימית של יציאת דם כהטלת מי רגליים. וכיום לא כולן בקיאות בהרגשה ולכן יש לברר עם מורה הוראה בדיוק כל מקרה של הרגשה שהיתה לה שלכל הרגשה תופעות המיוחדות לה .

ג) **הפסק טהרה** - זוהי הבדיקה החשובה ביותר שהיא נותנת את האפשרות להתחיל שבעה נקיים ואם לא עשתה את הבדיקה הזו או שהבדיקה יצאה לא נקיה אי אפשר להתחיל שבעה נקיים כללוכדי להגיע לשלב של ההפסק טהרה צריכה שיעברו חמישה ימים מתחילת הוסת, ויש אומרים שדי בארבעה ימים מתחילת הוסת .

ד) **שבעה נקיים** - למחרת היום שבו עשתה את ההפסק בטהרה כהלכה, מתחילה לספור שבעה ימים שבהם בודקת בכל יום פעמיים. פעם אחת בבוקר ופעם אחת סמוך לשקיעה .

ה) **יום הטבילה** - טובלת בליל יום השמיני כלומר לאחר היום שבדקה את עצמה לפני השקיעה וראתה שהיא נקיה וזהו ההפסק בטהרה כהלכה, סופרת שבעה ימים שלמים

ובסוף היום השביעי טובלת אחר השקיעה, ואסורה לטבול ביום ויכולה להתחיל את ההכנות לפני השקיעה ולטבול בצאת הכוכבים .

ו) **זמני השקיעה** - כדי לדעת את זמני השקיעה צריכה לוח שנה של האזור שהיא גרה ולפי זמני השקיעה שרשומים שם תדע מתי השקיעה כדי להפסיק בטהרה לפני השקיעה וכן מתי זמן צאת הכוכבים כדי שתוכל לטבול בזמן .

ז) **סימן לזכור מהו יום הטבילה** - באותו יום שעשתה הפסק טהרה, תצטרך לטבול בשבוע לאחר מכן. לדוגמה: אם הפסיקה בטהרה ביום רביעי אז בשבוע הבא אם לא יהיו כתמים אסורים, תלך לטבול ביום רביעי אחר השקיעה .

ח) שלשת הדברים שחובה לעשות קודם הטבילה הם:

 1) חפיפה - נקיון הראש והגוף היטב.

 2) סירוק - סירוק כל המקומות שיש שם שיער.

 3) עיון הגוף - לבדוק היטב את כל הגוף ולוודא שאין עליו שום דבר שחוצץ .

ט) **ימי הפרישה** - בימים שטהורה ומותרת לבעלה יש תאריכים מסוימים שאסורים ביחסי אישות אפילו שלא ראתה דמים ואפילו שהיא טהורה ואלו הם ימי הפרישה .

י) **ההריון והלידה** - בימי ההריון אם ראתה כתם או דם ממש צריכה לברר את ההלכה כפי שמובא בספר בפרק זה .

בהלכות טהרה אסור להחמיר שלא על פי ההלכה וגם אסור להקל שלא על פי ההלכה - ולכן ראוי תמיד שיהיה קשר עם תלמיד חכם שמבין בהלכות אלו ובשעת הצורך להתקשר ולשאול

הלכות טהרה

נאמנות האשה

כלל יסודי הוא בין בני הזוג שבכל פעם שהאשה אומרת (אפילו בצחוק) שהיא טמאה ההשלכות ההלכתיות לדיבור שלה חמורות עד כדי כך שיש מקרים שתצטרך לחזור ולספור שוב שבעה נקיים ולטבול .

א) אין הבדל אם אמרה "טמאה אני" או "אני לא טהורה" או "ראיתי דם" או "אני אסורה עליך" כל אמירה שפירושה שהיא אסורה על בעלה מחמת נידה הרי היא צריכה שבעה נקיים וטבילה, אלא אם יש לה אמתלא הגונה לדבריה מדוע אמרה כך .

ב) **כשאמרה בצחוק** - אשה שאמרה לבעלה "אני טמאה" או "ראיתי דם נידה" או "אני אסורה עליך כיון שיצא ממני דם". ואחר כך חזרה בה וטענה שאמרה זאת בצחוק הרי דינה כנידה ממש וצריכה לעשות הפסק בטהרה ושבעה נקיים ותטבול ללא ברכה .

ג) **כשאמרה מתוך כעס** - כשכעסה מאוד ואמרה לבעלה "אני טמאה" או "ראיתי דם" וכד' ולאחר שנרגעה אמרה לבעלה שרק מתוך כעס אמרה לו כך. רק אם אמרה לו בפה מלא שכעת היא טהורה אפשר להקל לה שלא תצטרך שוב שבעה נקיים וטבילה .

ד) **אמירה מתוך טעות** - כשהיה לה ספק והחמירה מתוך אי ידיעה או כשחשבה שהיא טמאה ואמרה לבעלה שהיא טמאה, ולאחר שאלת רב התברר שהיא טהורה, הרי היא טהורה לבעלה ואינה צריכה שבעה נקיים או טבילה ואפילו שעשתה מעשה כגון הפרדת מיטות .

ה) **חזרה בה מיד** - אם מיד לאחר שאמרה שהיא טמאה חזרה בה תוך כדי דיבור (שהוא כשתיים שלוש שניות) ואמרה שהיא טהורה, הרי היא טהורה לבעלה .

ו) **אמירה מתוך חולי** - כשלא הרגישה טוב עד שלא יכלה להיות עם בעלה מסיבות בריאותיות ולכן אמרה לו שהיא נידה על מנת שיניח לה, ואחר כך שהבריאה אמרה לו שהיא טהורה אינה צריכה שבעה נקיים וטבילה .

ז) **אמירה מתוך עונש** - כשרצתה להעניש את בעלה ואחר כך התחרטה, יכול להקל כאשר יודע בה בוודאות שלא היתה טמאה כלל, ובכל אופן רשאי להחמיר על עצמו להצריכה שבעה נקיים וטבילה .

ח) **אמירה מתוך צניעות** - במקרה של בושה וצניעות כגון שמתארחים אצלם בבית או שהם מתארחים אצל אחרים ואמרה שהיא טמאה וכשהגיעו הביתה אמרה שהיא טהורה והסבירה דבריה אינה צריכה טבילה שוב .

ט) **כשעשתה מעשה** - אם בנוסף לאמירתה שהיא טמאה עשתה מעשה כגון הפרדת מיטות או החלפה לבגדי נידה או נהגה בהרחקות שונות אינה יכולה לחזור בה אפילו שנתנה סיבה טובה לדבריה .

י) **נאמנת אפילו עשתה מעשה** - יש מקרים שאפילו שאמרה טמאה אני ובנוסף עשתה מעשה עדיין נאמנת כשאומרת סיבה הגונה מדוע עשתה מעשה ומכיון שהפרטים כאן רבים תשאל רב.

יא) **כשרצתה להסתיר עיבורה** - כשחוששת מעין הרע ומתנהגת עם בעלה באופן כזה שיחשבו שהיא איננה מעוברת ואפילו אומרת על עצמה שהיא טמאה, ולאחר זמן אומרת לבעלה שמתנהגת כך כי חוששת "שאחרים לא ידעו" אינה נאסרת על בעלה .

יב) **כשאמרה לבעל את האמת** - בכל מקרה שרוצה להסתיר את הריונה או להסתיר טהרתה אם מראש אומרת לבעלה שהיא טהורה ועושה רק הנהגות של הרחקות כדי

שלא יבחינו בעיבורה. טהורה אפילו שאחר כך עושה מעשה של הפרדת מיטות או הושטה מיד ליד .

יג) **מסירה מיד ליד** - כשאמרה טמאה אני וגם לא מסרה מידו לידה צריכה ליתן אמתלא טובה לדבריה .

יד) **מעשה ללא אמירה** - כשלא אמרה טמאה אני וכד' אפילו שעשתה מעשה כגון הפרדת מיטות או התישבה בשולחן אחר אפילו שעשתה זאת בכוונה ומתוך כעס כיון שלא אמרה שהיא אסורה עליו נחשבת לטהורה .

טו) **סיכום הכללים** - כשהבעל יודע שיש סיבה לכך שאשתו אמרה או עשתה יש לדון לגופו כי הדין משתנה בהתאם לנתונים לכן תמיד לשאול שאלת רב בדינים אלו אפילו שרשאי להחמיר לעצמו.

שעת רצון

באותם רגעים שאנו מרגישים פגועים כאובים

והדמעות מאיימות

ועל הלשון עומדות המילים....

יודעים בדיוק מה להגיד להוכיח שאנחנו...

דווקא אז לשתוק ולא לענות

להתפלל בשקט ולומר

רבונו של עולם

יהי רצון מלפניך ש...

ולבקש את הבקשה לישועה הפרטית

ובעזרת ה' רואים נפלאות...

הפסק טהרה

א) **ההבדל בין הפסק טהרה לשבעה נקיים** - הפסק טהרה נעשה לפני השקיעה על מנת לוודא באופן מוחלט שהוסת הסתיים. והשבעה ימי נקיים מתחילים למחרת כדי לוודא שבמשך היום או הלילה לא יצאו הפרשות העלולות לסתור את ספירת השבעה ימים .

ב) **מתי אפשר להתחיל את תהליך הטהרה** - כשעברו ארבעה ימים (ויש נוהגים חמישה ימים) מתחילת הוסת, מתחילה את התהליך של שלבי הטהרה על מנת שתוכל למחרת לספור את ספירת השבעה נקיים ולטבול כהלכה ובלשון ההלכה נקרא "הפסק בטהרה" .

ג) **הפסק טהרה הוא לא היום הראשון** - ההפסק טהרה אינו נכלל בימי השבעה נקיים אלא הוא יום בפני עצמו והספירה מתחילה מיום המחרת להפסק טהרה .

ד) **שלבי הטהרה** - ביום שבו נגמרו כל טיפות דימום הוסת ונקיה מדמים מתחילה כחצי שעה לפני השקיעה את שלבי טהרתה שהם: רחיצה פנימית של המקום ולאחר מכן בדיקה סיבובית בבד רך ולבן וכשהבדיקה נקיה לובשת בגד תחתון לבן.

ה) **הכנות מוקדמות** - לפני ההפסק צריכה לשטוף את עצמה במים חמים על מנת שהבדיקה תהיה נקיה וכדאי לעשות את השטיפה במשך היום שאם יהיו עדיין כתמי דם תוכל לשטוף ולאחר מכן סמוך לשקיעה תעשה את הבדיקה של ההפסק בטהרה .

ו) **צורת הבדיקה** - הבדיקה צריכה להיות בדיקה יסודית ונעשית על ידי כך שמכניסה את הבד כרוך באצבעה לאותו מקום בתנועה סיבובית על מנת לוודא שאין בפינות של אותו המקום ("הנרתיק") טיפות דמים .

ז) **חשיבות הבדיקה** - הבדיקה צריכה להיות בתנועה סיבובית בכל אותו המקום בקמטים ובשיפולי אותו המקום ובלשון חז"ל בחורים ובסדקים וזוהי בדיקה הכרחית להפסק טהרה וליום הראשון והשביעי, וכן בשאר ימי השבעה נקיים .

ח) **בדיקה בשכיבה** - על מנת שתוכל לבדוק כראוי כדאי להניח רגל אחת על הכסא ורגל אחת על הארץ וכך תוכל לבדוק את עצמה היטב בעומק ובפינות אותו מקום ואם קשה לה לעמוד או כשיש צניחת רחם וצריכה לבדוק בשכיבה על מנת שלא לגעת ברחם, אפשר לעשות בדיקת הפסק טהרה בשכיבה על המיטה .

ט) **כשהבדיקה לא נקיה** - בהפסק טהרה וכן בכל יום מימי השבעה נקיים ואפילו בליל טבילה אם הבדיקה יצאה לא נקיה ואפילו יש לה כתם קטן ביותר, יש לה ספק בטהרתה וחייבת לשאול מורה הוראה .

י) **עד בדיקה** - הבדיקה צריכה להיות בעד בדיקה שהוא בגד לבן המיוחד לבדיקה או בכל בד לבן רך שסופג והגדרה של עד בדיקה הוא בד לבן נקי העשוי מכותנה שאינו מחוספס ורך למגע וסופג נוזלים .

יא) **עד הבדוק** - לפני שמשתמשת בעד בדיקה יש לוודא שהוא נקי ובכל מקרה שיש ספק בצבע הבדיקה יש לשאול ואין להחמיר או להקל על דעת עצמה אלא יש לברר ולבדוק עם רב מורה הוראה .

יב) **כשהבדיקה כואבת** - כשיש כאב של שפשוף בשעת הבדיקה אפשר ללחלח מעט את העד בדיקה במים או למרוח מעט משחת "קיי וואיי" באותו מקום ולהמתין כמה רגעים שהמשחה תיספג בגוף ואז תבדוק .

יג) **כשיש מכה** - הפסק טהרה תמיד צריך להיות נקי ואם יש מכה שמוציאה דם ואינה יכולה להטהר יש לשאול רב מורה הוראה מה צריכה לעשות .

יד) **כשיש כתם על הבדיקה** - כשהבדיקה לא יצאה נקיה לחלוטין ויש כתם על עד הבדיקה יש לשאול רב מורה הוראה שמבין בהלכות אלו שיכריע אם כתם זה טהור.
טו) **קינוח** - הוא ניגוב חיצוני על ידי בד או נייר ואפילו אם הכניסה מעט פנימה אינו נחשב לבדיקה ואינו מועיל בהפסק טהרה ויש לעשות בדיקה בחורים ובסדקים וכן ביום הראשון וביום השביעי יש חיוב לעשות בדיקת חורים וסדקים אבל אם באחד הימים עשתה קינוח בלבד תשאל מורה הוראה .
טז) **זמן הבדיקה של הפסק טהרה** - לכתחילה יש לבדוק בשעה הסמוכה לשקיעה ולא אחרי השקיעה .
יז) **הפסק טהרה בבוקר** - כשיש חשש שלא תצליח לבדוק סמוך לשקיעה מותרת לבדוק במשך היום ואפילו בבוקר ויעלה לה להפסק טהרה ודווקא כשוסת נמשך יותר מיום אחד .
יח) **אחר השקיעה** -אם הבדיקה יצאה נקיה ומסופקת שמא בדקה לאחר השקיעה יכולה לסמוך על המקילים ולהתחיל לספור ממחרת אבל אם בוודאי בדקה בדיקת הפסק טהרה לאחר השקיעה תשאל מורה הוראה .
יט) **כשקבלה שבת מוקדם** - אם קיבלה שבת מוקדם ונזכרה שעדיין לא עשתה הפסק טהרה יכולה להפסיק בטהרה ואפילו שכבר התפללה ערבית כל עוד לא היתה שקיעה .

תפילה מיוחדת לשלום בית

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם אֲדוֹן הַשָּׁלוֹם. אַתָּה הוּא מֶלֶךְ אָדוֹן לְכָל הַשָּׁלוֹם וְטוֹב יִהְיֶה בְּעֵינֶיךָ לְבָרֵכֵנוּ וּלְבָרֵךְ אֶת כָּל עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל בְּכָל עֵת וּבְכָל שָׁעָה בִּשְׁלוֹמֶךָ. עֲשֵׂה לְמַעַן שִׁמְךָ הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא שֶׁנִּקְרָא עָלֵינוּ: רַחֵם עָלַי וְעַל בַּעֲלִי, (פלוני בן פלונית) שֶׁלֹּא תִּהְיֶה שׁוּם שִׂנְאָה וְקִנְאָה וְתַחֲרוּת וְנִצָּחוֹן וְקִנְטוּר בֵּינֵנוּ וְתַשִּׂים שָׁלוֹם בֵּינִי לְבֵין אִישִׁי בַּעֲלִי (פלוני בן פלונית) כִּי אַתָּה יוֹדֵעַ כַּמָּה מַזִּיקָה הַמַּחְלוֹקֶת בְּבֵית הֲיְהוּדִי בֵּין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ .
אָנָּא רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, מַלֵּא רַחֲמִים, חוּס וְרַחֵם עָלֵינוּ וְעֲשֵׂה בְּנִפְלְאוֹתֶיךָ וְנוֹרְאוֹתֶיךָ בְּאוֹפֶן שְׁתַּמְשִׁיךְ בְּבֵיתֵנוּ אַהֲבָה וְאַחֲוָה שָׁלוֹם וְרֵעוּת. שָׂמְרֵנוּ וְהַצִּילֵנוּ מִכָּל מִינֵי מְרִיבוֹת וּמַחְלוֹקוֹת וְיִקּוּיִם בָּנוּ מִהֲרֵה שִׁכַּתּוּב:יי' עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן. יי' יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בַּשָּׁלוֹם,וְכָל בָּנַיִךְ לִמּוּדֵי יי' וְרַב שְׁלוֹם בָּנָיִךְ. אַל תִּקְרֵי בָּנָיִךְ. אֶלָּא בּוֹנָיִךְ,שָׁלוֹם רָב לְאוֹהֲבֵי תוֹרָתֶךָ. וְאֵין לָמוֹ מִכְשׁוֹל: וּרְאֵה בָנִים לְבָנֶיךָ. שָׁלוֹם עַל יִשְׂרָאֵל, יְהִי שָׁלוֹם בְּחֵילֵךְ. שַׁלְוָה בְּאַרְמְנוֹתַיִךְ: לְמַעַן אַחַי וְרֵעָי אֲדַבְּרָה נָּא שָׁלוֹם בָּךְ לְמַעַן בֵּית יי' אֱלֹהֵינוּ אֲבַקְשָׁה טוֹב לָךְ, יי' עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן יי' יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בַּשָּׁלוֹם עוֹשֶׂה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו. הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עָלֵינוּ. וְעַל כָּל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל אָמֵן.

מוך דחוק

פירוש המילה מוך דחוק הוא :

מוך = בד, דחוק = מונח בפנים.

כלומר הנחת עד בדיקה בתוך אותו מקום פנימה למשך זמן של כרבע שעה, שהוא דקות ספורות לפני השקיעה עד צאת הכוכבים.

כ) **הידור במוך דחוק** - המובחר ביותר שכל אשה לאחר שעשתה הפסק טהרה שיצא נקי, תניח באותו מקום עד בדיקה שנקרא מוך דחוק שישאר שם כרבע שעה עד צאת הכוכבים לוודא שכל בין השמשות לא יצא דם .

כא) **כשהוסת נמשך יום אחד בלבד** - יש חובה לעשות מוך דחוק ולא די בבדיקה רגילה של הפסק טהרה. מכל מקום בדיעבד כשבדקה סמוך לשקיעה ולא הניחה מוך דחוק יצאה ידי חובה. אבל אם בדקה רק בבוקר ולא סמוך לשקיעה לא יצאה ידי חובה .

כב) **זמן הנחת המוך דחוק** - הזמן המינימלי ביותר הוא כרבע שעה מלפני השקיעה עד אחר צאת הכוכבים ויכולה להניחו יותר מוקדם ולהשאירו אפילו יותר מאוחר .

כג) **בדיקה במוך** - בדיקה במוך אינה הפסק טהרה אבל כשמניחה את המוך לפני השקיעה ועושה בדיקה סיבובית, המוך הדחוק נחשב גם להפסק טהרה. אבל אם לא עשתה בדיקה סיבובית אינו עולה לה לבדיקת הפסק טהרה אלא רק למוך דחוק .

כד) **מוך דחוק שאינו נקי** - כשהמוך דחוק אדמומי, צריכה לעשות הפסק טהרה חדש ואפילו שהבדיקה שלפני המוך דחוק יצאה נקיה ואם יש לה ספק תשאל מורה הוראה שמבין בהלכות אלו .

כה) **בדיקה בבגד לבן** (כגון גופיה) - בשעת הדחק כשאין עד בדיקה אפשר להשתמש בחלקי בגד לבן העשוי מכותנה רך וסופג או בקצה של גופיה לבנה העשויה כותנה .

כו) **בדיקה בטישו** - כשאין עד בדיקה העשוי בד אפשר להשתמש בנייר טישו חלק שהוא סופג ולהשתמש בו בעדינות שלא יקרע .

כז) **בדיקה בצמר גפן** - אע"פ שמותר לבדוק בצמר גפן עדיף שלא להשתמש בו כיון שחתיכות ממנו נשארות בתוך הגוף וגורמות לשאלות בהלכה וכן לבעיות בריאותיות .

תפילה בשבעה נקיים

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם גַּלּוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ שֶׁרָצוֹנִי לַעֲשׂוֹת כִּרְצוֹנֶךָ כְּפִי שֶׁצִּוִּיתַנִי בְּתוֹרָתְךָ הַקְּדוֹשָׁה זַכֵּנִי לְהִטַּהֵר לְבַעְלִי כַּהֲלָכָה וּתְחֻנֵּנִי שְׁאֶזְכֶּה לִהְיוֹת אֵשֶׁת חַיִל אַמִּיתִית. וְבַעְלִי וְיַלְדֵי יִהְיוּ יְרֵאֵי שָׁמַיִם וּבַעֲלֵי מִידּוֹת טוֹבוֹת וּטְהוֹרוֹת אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן

שבעה נקיים

שבעת ימי הנקיים הם הימים שבהם בודקת את עצמה כל יום פעמיים ביום, (ובדיעבד פעם ביום) והיום הראשון והיום השביעי הם הימים הכי חשובים ולכן אם לא בדקה ביום הראשון והשביעי אינה יכולה לטבול.

כח) **לבישת לבנים** - במשך כל ימי השבעה נקיים, הבגדים הצמודים לגוף צריכים להיות מכובסים ונקיים, ובצבע לבן כדי שכל כתם או הפרשה תיראה בבירור .

כט) **סדינים ומצעים** - יש להחליף את כל המצעים שישנה עליהם במצעים מכובסים ויש נוהגים שיהיו לבנים .

ל) **כשאין לה בצבע לבן** - בדיעבד כשאין לה בגד תחתון לבן או כשאין לה נקי כגון שנמצאת בדרך תוודא שהבגדים שעליה נקיים מכתמים והפרשות וברגע הראשון שיתאפשר תחליף לבגד לבן ונקי .

לא) **פד לבן** - בדיעבד כשאין לה בגד לבן נקי יש אפשרות להניח פד לבן כנגד אותו מקום על מנת לספוג את ההפרשות היוצאות מהגוף ולוודא שהם הפרשות טהורות .

לב) **כתם דם** - בכל מקרה שראתה כתם דם או הפרשה שחכם הורה לאסור צריכה להתחיל שוב ולעשות הפסק טהרה ולספור שבעה נקיים מחדש אפילו שראתה כתם דם ביום השביעי לספירתה צריכה להתחיל שוב .

לג) **כשיש ריבוי כתמים** - כתמים הבאים בימי השבעה נקיים ואינה מצליחה לסיים שבעה ימים רצופים של נקיים תשאל רב מורה הוראה האם יכולה להקל ולבדוק ראשון ושביעי בלבד או האם צריכה ללכת לאחות כדי לברר האם יש שם מכה שמוציאה דם וכן האם יכולה ללבוש בגדים צבעוניים בתוך השבעה נקיים .

הבדיקות בשבעה נקיים

לד) **יום ראשון** - למחרת ההפסק בטהרה מתחיל היום הראשון של השבעה נקיים שהבדיקה בו חובה .

לה) **לכתחילה יום יום פעמיים** - בכל יום מהשבעה נקיים צריכה לבדוק פעמיים פעם אחת בבוקר ופעם אחת לפני השקיעה ובדיעבד אם בדקה רק פעם אחת בכל יום יצאה ידי חובה .

לו) **יום השביעי** - הוא היום שבסופו הולכת לטבול וחייבת לבדוק בו ואם בדקה במשך השבוע כהלכה ולא בדקה ביום השביעי צריכה לבדוק לפני הטבילה ואם טבלה ללא בדיקה תשאל מורה הוראה .

לז) **כשבדקה רק ראשון ושביעי** - בדיעבד כשבדקה רק ראשון ושביעי והבדיקות נקיות יצאה ידי חובתה ויכולה לטבול ביום השביעי .

לח) **מוך דחוק כל בין השמשות** - כשעשתה מוך דחוק כראוי בחורים וסדקים למשך כל זמן בין השמשות, כלומר מלפני השקיעה ועד אחר צאת הכוכבים ושכחה לבדוק ביום הראשון יכולה להחשיב את המוך דחוק לבדיקת יום הראשון .

לט) **התקן תוך רחמי** - אשה שמסיבות רפואיות וכן על פי היתר מרב יש לה התקן שמפריע לה לעשות בדיקה של שבעה נקיים יום יום כיון שכל הזמן רואה כתמים ונאסרת לזמן ממושך יכולה לבדוק רק ראשון שלישי ושביעי ובדיעבד אפילו בדקה ראשון ושביעי ויצאו נקיים יצאה ידי חובתה .

טעויות שונות

מ) **כשלא הלכה לטבול** - אם בדקה כהלכה כל הימים ואפילו בדקה רק ראשון ושביעי ולא הלכה לטבול בזמן, אם בנתיים לא ראתה כתמים יכולה לטבול ללא בדיקה שוב ואפילו לאחר שבוע ימים .

מא) **בדיקה בין השמשות של יום השמיני** - כשבדקה רק ביום הראשון ונזכרה ביום השביעי לאחר השקיעה. יש אומרים שתבדוק ותטבול אפילו כשעה לאחר השקיעה עדיין יכולה לטבול מכל מקום ראוי שישאלו רב שמבין בהלכות אלו על מנת שינחה אותם לפי שיטתם .

מב) **כשחוזרת לטבול מספק** - כשהמתינה שבעה נקיים ובדקה כהלכה וטבלה ושמשה עם בעלה ולאחר מכן התברר שהטבילה לא היתה כראוי וצריכה לחזור ולטבול יכולה לטבול מיד ואינה צריכה להמתין שלושה ימים .

מג) **כשטעתה וטבלה ביום השישי** - אם טעתה בספירת השבעה נקיים והקדימה לטבול ביום או יומיים ושמשה עם בעלה מחוייבת להשלים את הימים שהחסירה ולפני שמשלימה את הימים שהחסירה תמתין שלושה ימים ולאחר מכן תשלים את הימים ותטבול .

מד) **כתם בשבעה נקיים** - כשמצאה כתם על הלבנים, אפילו שבדקה מיד והבדיקה נקיה צריכה לברר אצל רב מה הדין של המראה הכתם. והאם יכולה להמשיך שבעה נקיים או שצריכה שוב לעשות הפסק טהרה.

תפילה כשמצטערת מריבוי כתמים

יי' אֱלוֹהַי שָׁמַעְתִּי אֵלֶיךָ וַתִּרְפָּאֵנִי, יְהִי רָצוֹן שֶׁכָּל הַצַּעַר וְהַכְּאֵב שֶׁבָּאוּ לִי מֵחֲמַת הַדָּמִים וְהַכְּתָמִים שֶׁרָאִיתִי יַעֲלוּ לְפָנֶיךָ לַכַּפָּרַת עֲוונוֹת שֶׁלִּי שֶׁל בַּעֲלִי וְיִלְדֵי וּבְזְכוּת זֶה נִזְכֶּה כֻּלָּנוּ לִרְפוּאָה שְׁלֵימָה מֵהַשָּׁמַיִם

דיני כתמים

לא כל צבע שיוצא מהגוף מעיד על כך שהאשה אסורה הרבה פעמים מה שנראה אסור הוא מותר ומה שנראה מותר הוא אסור לכן תמיד צריך לשאול רב מורה הוראה שיורה מתי מותר ומתי אסור.

ומכיוון שבכתמים אין נטיה לאסור, לכן הרב צריך לשאול הרבה שאלות על מנת לנסות לדעת אם הכתם טהור ולכן עדיף שהאשה תשיב על השאלות ישירות לרב או שתעמוד לצד בעלה ששואל את השאלות על מנת שישיב כהלכה.

ואין לאשה להתבייש לשאול שאלות את הרב בדיוק כמו שנגשת לרופא ואינה מתביישת, כאן מצבה בהרבה יותר קל ומבררת כיצד ההלכה האם מותרת או אסורה לבעלה כל שכן שאינה צריכה להתבייש.

כל אשה, אפילו שהיא אחרי גיל המעבר וכבר אין לה וסת, אם ראתה כתם צריכה לשאול רב, ואם ראתה דם שיצא מהרחם צריכה הפסק טהרה ושבעה נקיים וטבילה.

א) **הגדרה של כתם** - כל פעם שמוצאת בהפתעה כתם על בגד או נייר טישו או פד, ללא שהרגישה כלום לפני כן, נחשב לכתם ויש לו ההלכות המיוחדות לדין של כתם.

ב) **כתם** - הגדרת כתם הוא כל הפרשה שיוצאת מאותו מקום ללא שהרגישה בה אלא מצאה בפתאום ובכל פעם שמצאה איזה כתם על הלבנים או על פד או טישו יש לו דין של כתם על כל השלכותיו .

ג) **ההבדל בין כתם לבדיקה** - בכתם יש תנאים הלכתיים שאפשר להקל כגון על בגד צבעוני או על טישו, פד, או בגודל מסויים, אבל בבדיקה כל טיפת דם אפילו נקודה קטנה ביותר נאסרת על בעלה .

ד) **בהרגשה** - אם הרגישה הרגשה של ביאת וסת אפילו אם מצאה טיפה קטנה ביותר או על בגד צבעוני או על נייר מכל מקום חייבת לברר מה צבעו והאם טיפה זו אוסרת אותה לבעלה .

ה) **ראוי להחמיר** - במקרים שלפני בא הוסת באים כתמים המעידים על תחילת הוסת אע"פ שכתמים אלו יכולים להיות טהורים על פי כללי חז"ל מכל מקום כדאי להזהר על מנת שלא יבואו לידי מכשול .

ו) **ההשלכות של כתם** - כשמוצאת כתם על הבגדים או על נייר ולא הרגישה הרגשה של ביאת וסת, צריך לברר מה דינו של המראה של הכתם וכן באיזה מקום הוא נמצא ולכן כשרואה כתם אין לה לאסור את עצמה אלא תשאל רב מורה הוראה שמבין בהלכות אלו שינחה אותה בשאלות כגון היכן נמצא הכתם איזה גודל וכולי .

ז) **כתמים על בגד צבעוני** (עליון או תחתון) - כתמים שנמצאים על בגד צבעוני אינם אוסרים ולכן נשארת טהורה ואם הרגישה צריך לבדוק את הצבע .
ח) **בדיקה לאחר מציאת כתם** - כשמצאה כתם על בגד צבעוני או על פד לבן או על נייר טישו אינה חייבת לבדוק את עצמה כיון שיש לה דין של טהורה אבל אם מצאה דם ממש כדאי שתבדוק .
ט) **כתמים שנמצאים על בגד לבן** - למראה שנמצא על בגד לבן יש משמעות הלכתית לגודל הכתם וכן מה צבעו והאם הוא כתם שבצבע האוסר או בצבע שאינו אוסר ומכיון שפרטים אלו רבים יש לשאול רב מורה הוראה מה הדין וכל מקרה לגופו .
י) **כתמים על נייר טישו** - כשקינחה את עצמה בנייר ומצאה שיש עליו מראה אדמומי או כל כתם אחר אינה נאסרת .
יא) **כתמים שנמצאים על פד** - כיון שיש פוסקים שתחבושת הגיינית נחשבת כנייר שאינו מקבל טומאה לכן אפילו שרואה מראה שיש לה ספק מה דינו יכולה להקל .
יב) **כתם על אסלה או מושב שירותים** - אינו אוסר את האשה לבעלה אפילו שנראה מראה אדמומי .
יג) **כשוודאי שיצא מגופה** - יש אוסרים כשוודאי לה שהכתמים יצאו מגופה מכל מקום לא נפסק כמותם .

ראיה בקינוח בנייר או בבד

כשמקנחת ומוצאת כתמים כגון בנייר אחרי שירותים או בבד אחרי מקלחת וכד' יש לברר כיצד עשתה זאת בדיוק על מנת להגדיר נכון את ההלכה.
א) **קינוח חיצוני** - פירושו שלא הכניסה את הנייר טישו או הבד פנימה אלא רק ניגבה ממש מבחוץ .
ב) **קינוח פנימי במעט** - פירושו שהכניסה מעט לתוך אותו מקום ואם מצאה עליו אפילו טיפה קטנה של מראה צריכה לשאול רב מורה הוראה .
ג) **בדיקה פנימית חורים וסדקים** - פירושה של בדיקה זו היא שמכניסה את העד פנימה בתנועה סיבובית וכל מראה דם או נוטה לאדום שראתה מטמא עליו וצריכה לשאול רב מוסמך מה דינו של המראה .
ד) **על אצבע** - שהכניסה אצבעה לאותו מקום ומצאה דם על האצבע, הרי היא נטמאה וצריכה הפסק טהרה ושבעה נקיים וטבילה כהלכה .
ה) **חשוב מאוד** - שלא להסתכל על הנייר טישו אחר הקינוח אלא מיד להשליכו כדי שלא יהיו שאלות אבל כשמסתכלים מתחילות השאלות והספקות .

ו) **כתם על מגבון** - כשקינחה עצמה ומצאה כתם על מגבון, דינו כנייר טישו ולכן אינו נחשב למקבל טומאה, ואם לא הרגישה הרי היא טהורה לבעלה. ויש המחמירים בכך להחשיב כל כתם היוצא בוודאי מגופה כאילו הרגישה וצריכה שבעה נקיים וטבילה .

ז) **נמצא כתם על נייר או על פד** - כשמצאה פתאום דם או מראה הנוטה לאדום על נייר טואלט או על פד, יש אומרים שטהורה,ויש פוסקים המחמירים ולכן יש לשאול רב שיפסוק להם כיצד לנהוג לפי מנהגם .

ח) **מצאה כתם בבדיקה פנימית** - כשבדקה את עצמה בבדיקה פנימית על ידי נייר או על ידי בד כגון "עד בדיקה" ומצאה שיש כתם אדום או חום, יש לשאול רב שמבין בכתמים ויודע איזה צבע אסור ואיזה צבע מותר ומה הדין של הצבע שראתה האם עדיין טהורה לבעלה .

ט) **הפרשות מהגוף** - ישנם כתמים על הלבנים שיוצאים כתוצאה מהפרשות של הגוף ולפעמים כתמים כאלו אוסרים את האשה ולפעמים לא. ולכן יש לשאול רב .

רפואה וטהרה

רצוי שכל הטיפולים הרפואיים יעשו בתקופת הוסת על מנת שלא תהיינה ספקות הלכתיות

לא כל בדיקה רפואית אוסרת את האשה

בדיקות רפואיות - יש בדיקות שגורמות לפתיחת רחם ובדיקות עשויות לאסור את האישה אפילו אם לא תראה דם כלל. ואילו בדיקות אחרות אין פתיחת רחם והאשה נשארה טהורה

במקרה שהרופא ראה דם שיוצא מן הרחם האישה אסורה אפילו אם כמות הדם היתה מזערית.

אבל

אם ביצוע ההליך הרפואי גרם לדימום בחלקו החיצוני של צואר הרחם או בנרתיק, מוגדר דם זה דם מכה

אין להתבייש מלשאול שאלות

אסור לדחות טבילה בגלל שמתביישת להבדק אצל בודקת טהרה או רופאה

רופאים אינם פוסקי הלכה ולכן יש לשאול את השאלות הבאות:

nbsp1&) מה נעשה במהלך הבדיקה האם היתה פתיחת רחם או הסתכלות בלבד

nbsp2&) האם היה דימום או יש סבירות של דימום מהרחם =

nbsp3&) האם יש פציעה שגורמת לדימום?

עם תשובות אלו לגשת לרב כדי לדעת את מצבה ההלכתי של האשה

אם ידוע בוודאות שמקורו של הדם שהאישה ראתה איננו ברחמה, היא אינה נאסרת אפילו אם ראתה דם ואם יש ספק מהיכן הדם יש לעבור בדיקה על ידי בודקת טהרה מוסמכת או רופאה נאמנת שתאמר בבירור מהו מקור הדימום ותתייעץ עם תלמיד חכם

א) **בדיקת רופא** - לאחר בדיקת רופא אם אומר בפירוש שלא פתח את הרחם ואין דימום מהרחם נשארת בטהרתה ואינה צריכה לבדוק את עצמה .

ב) **התקן תוך רחמי** - בדרך כלל כאשר הרחם נפתח על מנת להוציא את ההתקן או להכניסו יוצא דם מהרחם ולכן נאסרת על בעלה .

ג) **לפני לידה** - כשיש צירים חזקים או ירידת מים, במצבים אלו עלול לרדת טיפות דם ויש כאן איסור נידה לכן אם יצא ממנה מים מהולים אפילו בטיפת דם אסורה על בעלה וכן כשיש צירים חזקים וירידת מים ומסתפקת אם יצאו דמים עם המים צריכים לנהוג בהרחקות .

ד) **בודקת טהרה** - כשיש פצע בצוואר הרחם יש לברר אצל בודקת טהרה מוסמכת אם הפצע מדמם ותשאל רב מה דינה בהתאם לאבחנה של בודקת טהרה.

ה) **טחורים שמוציאים דם** - דם מהטחורים אינו מטמא ולכן יש לברר היטב מנין הדם ולהתייעץ עם רב .

ו) **שריטה על ידי ציפורן** - כשבדקה את עצמה וגרמה לעצמה פצע, נאמנת לומר שיש לה מכה שמוציאה דם ובכל אופן תשאל רב .

ז) **צניחת רחם** - לצניחת רחם יש כל מיני שלבים ורמות צניחה ולכן צריכה לבקש מהרופא את כל הפרטים ולשאול רב כיצד לנהוג גם לגבי הבדיקות בשבעה נקיים .

ח) **כריתת רחם** -אשה טהורה שעברה כריתה מלאה של כל הרחם (כולל צוואר הרחם) אינה צריכה שבעה נקיים אפילו שממשיכה לראות כתמים אבל כשלא הוציאו את כל הרחם דינה כשאר נשים וצריכה הפסק טהרה ושבעה נקיים וטבילה כהלכה .

ט) **בדיקת משטח צוואר הרחם** (**בדיקת פאפ**) - בבדיקה שבה נלקחה דגימה מצוואר הרחם החיצון ללא פתיחת רחם ואין דם שיוצא מתוך הרחם ממש אינה מטמאה ולכן תברר את הפרטים היטב עם הרופא ועם רב

י) **צילום רחם** - צילום שנעשה על ידי ניפוח הרחם או על ידי הזרקת חומר גורם ליציאת דמים מהרחם ולכן נאסרת על בעלה וצריכה שבעה נקיים וטבילה כהלכה .

יא) **דם בשתן** - אם נמצא דם בשתן אינה נאסרת על בעלה אבל צריכה להתייעץ עם רופא ולשאול שאלת חכם כיצד לנהוג גם לעניין צומות .

יב) **מצאה דם לאחר צרכים** - יש מקרים שלאחר צרכים נמצא דם יש חילוק בין הפוסקים מה דינה ולכן צריכה לשאול רב כיצד לנהוג לפי מנהג רבותיה .
יג) **יחסי אישות** - כאשר מצאה דם לאחר יחסי אישות יש לכך השלכות הלכתיות ולכן צריך להתייעץ עם מורה הוראה .
יד) **ביוץ בשבעה נקיים** - אין שום אפשרות לוותר או לקצר על שבעה נקיים אפילו שהביוץ מוקדם .
טו) **דימום עקב איחור בלקיחת גלולות** - מצוי הדבר כששוכחת לקחת את הגלולה בזמן מתחילים כתמים ודימומים ואין אפשרות לתלות במכה .

חתן וכלה

טז) **הכנות לפני החתונה** - יש פרטים רבים בהלכה וצריך ללמוד היטב את ההלכות אצל רב מוסמך שיודע כיצד להורות לפרטי פרטים וכן שתהיה אפשרות ליצור איתו קשר בכל עת שיהיו שאלות .
יז) **קביעת תאריך לחתונה** - תאריך הנישואין נקבע על ידי האשה על מנת שתהיה טהורה בימי החתונה ולכן יש לתכנן את יום הנישואין לימים שבהם אמורה להיות נקיה מדמים ובשעת הצורך באופן חד פעמי אפשר להשתמש בגלולות להסדרת הוסת.
יח) **חופת נידה** - כלה שלפני החופה ראתה דם וסת צריכה לנהוג בהרחקות עם החתן כשאר נידה וכן אסורים להתייחד ולנגוע אחד בשני ולכן יבקשו מהרב העורך את החופה שיבהיר להם כיצד לנהוג בשעת החופה וכן בימים הבאים עד הטבילה של הכלה .
יט) **דם בתולים** - בתולה בלילה הראשון הדמים שיוצאים ממנה הם דם בתולים יש לה דין מיוחד וצריכים החתן והכלה תדרוך מיוחד לפני הלילה הראשון על מנת שלא יבואו לידי תקלה .
כ) **לדחות בעילת מצוה** - אין לדחות בעילת מצוה של הלילה הראשון אחר החופה ולכן מיד שחוזרים הביתה אחרי החופה כל עוד שהכלה טהורה יש לקיים את בעילת המצווה .
כא) **גזרת דם בתולים משום חשש דם נידה** - חז"ל אסרו את הדם בתולים משום חשש שמא יצא דם נידה עם הדם בתולים ולכן בכל טיפת דם בתולים הכלה נאסרת על בעלה עד הטבילה .
כב) **מתי נאסרת** - מהרגע שגמר ביאתו בהכנסת כל האיבר ופרש הרי היא נאסרת על בעלה ואפילו שבדקה עצמה ולא מצאה דם צריכה להמתין ארבעה ימים ולספור שבעה נקיים עד הטבילה .

כג) **ביאה בכמה כוחות** - כל זמן שלא פירש מהאשה יכול לחכות שיתקשה שוב ולהמשיך בכמה כוחות ורק מהרגע שיצא חייבים שניהם בהרחקות .

כד) **הערה** - כשהיתה הערה בלבד (פירוש כשלא הכניס את כל איברו ויש סבירות שלא נקרעו הבתולים) אם בדקה עצמה ולא מצאה אפילו טיפת דם מותרת לו וכשיש ספק ישאלו תלמיד חכם .

כה) **ביאה בשוגג** - אדם שלא ידע על איסור דם בתולים והמשיך ביאתו שוב ושוב אפילו שפרש החוצה צריך כפרה ותשובה ויתענה יום אחד ויתן צדקה כפי כוחו ויעסוק בתורה .

כו) **לאחר ביאה ראשונה** - אחר בעילת מצוה שגמר ביאתו בהכנסת כל האיבר נאסרת על בעלה ולאחר שפרש ממנה הרי אסורים אחד על השני כבימי הנדה ואפילו שלא ראתה דם בתולים כלל צריכה הפסק טהרה ושבעה נקיים וטבילה כהלכה .

כז) **בעילות אחרות** - יש שאינן מאבדות את הבתולים בביאה אחת אלא לאחר ביאות לכן יש לעשות בדיקות בכל פעם אחר תשמיש עד שיתברר לחלוטין שאין דם בתולים .

כח) **הפסק טהרה למחרת** - בדם בתולים יכולה להפסיק בטהרה למחרת על ידי שתקנח עצמה היטב בשטיפה וכן בניגוב פנימי, ועדיף שתשב באמבטיה של מים חמים על מנת לוודא שלא נשארו בתוכה שיורי טיפות זרע או דם ואז תוכל לעשות הפסק טהרה לפני השקיעה .

כט) **כלה שאינה בתולה** - כשאין לכלה בתולים אז אם אינה רואה דם מחמת התשמיש מותרת לבעלה ואינו צריך לפרוש אחר ביאתו אבל אם ראתה דם הרי היא נידה לכל דבר ואין לה את ההקלות שהקילו לכלה בתולה .

ל) **הוצאת בתולים על ידי רופא** - לכתחילה אין להוציא את הבתולים על ידי מכשיר אבל כשאין לחתן כח לקרוע את הבתולים אפשר לפנות לרופא שיוציא את הבתולים על ידי מכשיר ויש אומרים שאפילו כך צריכה שבעה נקיים וטבילה כדין ביאה ויש מקילים בכך שטהורה לבעלה כדין דם מכה .

בדיקות בפעמים הראשונות

לא) **בדיקות לאחר תשמיש** - כל זוג לאחר החתונה צריכים לוודא שהם מתאימים מבחינה גופנית והלכתית ואין יציאת דם מהרחם כתוצאה מקיום יחסים, ולכן יש לבדוק שלושה פעמים מיד אחר התשמיש, ואפשר לעשות את כל שלושת הבדיקות בלילה אחד .

לב) **אופן הבדיקה** - הבדיקה היא בדיוק כמו בשבעה נקיים מיד אחר תשמיש בודקת בדיקה פנימית בתנועה סיבובית בעד בדיקה העשוי בד סופג.

לג) **זמן הבדיקות** - את הבדיקות יש לעשות בימים שבהם צריכה לראות כלומר סמוך לימי הוסת ולא בימים שבוודאי אינה רגילה לראות דם וסת .
לד) **בדיקת הבעל** - גם האיש צריך לבדוק את עצמו בעד בדיקה בשלושת הפעמים הראשונות על מנת לוודא שאין עליו סימני דם .
לה) **בדיקות נקיות** - אם בדקו את עצמם בשלושת הפעמים ומצאו שהבדיקות נקיות, אינם צריכים יותר בדיקות לפני ואחרי תשמיש .
לו) **כשלא בדקו כלל** - יש אומרים שאין צורך בבדיקות האלו כלל ולכן בדיעבד אם לא בדקו כלל ולא ראתה דמים כתוצאה מיחסי אישות אינם צריכים לבדוק .

הרחקות

איש ואשה השומרים על הלכות טהרה בימי טהרתה של האשה הם יכולים להתקרב אחד לשני, ויש זמנים שהם אסורים בנגיעה ואפילו אסורים להעביר חפץ מיד ליד.
חשוב מאוד לדעת !!!
שכל דיני ההרחקות לטובת השלום בית של בני הזוג שבימים אלו זה הזמן להוכיח אחד לשני שאהבתם אינה תלויה בדבר ואפילו שהם אסורים אחד על השני הם ביחד באמת.
ההרחקות נועדו לטובת האיש והאשה כיון שתמיד יש הפסקה ושוב חוזרים והפסקה ושוב חוזרים הרעננות וההתחדשות נשמרת בין בני הזוג ואין את התחושה המאיימת של שגרה ועייפות בין בני הזוג.

זהירות

הבסיס לפריון ולשלום בית ולחינוך ילדים וכן לבריאות הנפש והגוף של הילדים וכל המשפחה, הוא בשמירה והקפדה על הלכות טהרה.
חז"ל התייחסו בחומרה רבה מאוד לדיני הרחקות ולכן צריך להיזהר בזה מאוד ולא לזלזל בשום הנהגה ואפילו הקטנה ביותר.

בבית

א) ברגע שהאשה ראתה דם נידות הרי היא אסורה על בעלה בנגיעה ובהעברה מיד ליד וכן אסורים לישון באותה מיטה ויש עוד הרחקות כפי שיבואר להלן.
ב) וכבר מהרגע שאשה יודעת שהיא נידה או אפילו שיש לה ספק בהלכה, כגון שיש מראה שיש עליו שאלה או שאינה יודעת את ההלכה, יש לשניהם לנהוג בהרחקות עד שתתברר ההלכה .
ג) כשיש ספק מה הדין אין לומר בפירוש "ניטמאתי" וכדומה אלא לנקוט בלשון זהירה כגון : נראה לי שיש לי כתם או יש לי שאלה וכד' .

הנהגה נכונה

שבכל הזמנים בין בימי הטהרה ובין בימי ההרחקות להתרגל ולא להושיט מיד ליד וכך גם שנמצאים בין אחרים אז אין חשש שיגיעו לידי טעויות מביכות...

ד) **נגיעה אחד בשני** - יש איסור חמור ביותר שלא לגעת אחד בשני מהיום שבו רואה דם וכן בימים של שבעה נקיים עד שחוזרת מהמקווה ואסור להקל בזה כלל .

ה) **הושטה מיד ליד** - חז"ל אסרו להעביר מיד האשה לידו של הבעל וכן להיפך מהחשש שמא יגעו אחד בשני ואפשר להניח על שולחן או להעביר דרך אדם אחר .

ו) **זריקה מיד ליד** - לכתחילה אין לזרוק מיד ליד ובמקום הצורך אפשר להקל כשזורקים למעלה ואחר כך נופל על ידו של השני .

ז) **החזקת נר הבדלה** - מותר לאשה להחזיק נר הבדלה כדי שיהנו מאורו בזמן ברכת מאורי האש .

ח) **החזקת בשמים** - אע"פ שמותר לה לקרב את הבשמים לבעלה בזמן ההבדלה, עדיף שלא תעשה כן אלא תניח את הבשמים על השולחן והוא יקח להריח בהם .

ט) **מקומות המכוסים באשה** - יש אוסרים לאיש להסתכל על אשתו במקומות המכוסים ויש מתירים בכך כשאין חשש שיבואו לידי הרגל עבירה .

י) **כשיש אנשים סביב** - כשאחד מבני הזוג טעה ושכח שהם בהרחקות ורוצה להעביר מיד ליד יש לשני להתחמק וצריך לזכור שאפילו אם אנשים שסביב מבינים אין מה להתבייש כיון שברגע זה מקיימים את ההלכה .

יא) **הדלקת סיגריה** - אין להדליק סיגריה אחד לשני בזמן ההרחקות בין שמדליקים על ידי מצית או גפרורים אפילו בריחוק ובין על ידי סיגריה אחרת אלא אם כן מניחה את הסיגריה והוא נוטלה ומדליק .

יב) **עישון שיורי סיגריה** - אין לאשה להעביר לבעלה שיורי סיגריה שעישנה בה אבל לאיש מותר להעביר לה הסיגריה ומכל מקום אם מעשן שלא בפניה מותר .

יג) **בושם או קרם גוף מבושם** - בושם או קרם גוף מבושם שאשתו משתמשת מותר להריח בו אפילו בימי נידתה אבל אין להריח אותו מגופה או מבגדיה .

יד) **קול ניגון** - כשמנגנת בכלי נגינה באופן המותר כגון בחול המועד או בשמחת חתן וכלה אין איסור לבעל לשמוע קול נגינתה .

טו) **נגיעה בבגדים** - צריכים להקפיד שאפילו הבגדים שלבושים בהם לא יגעו אחד בשני אבל מותר לגעת בבגדים כשאינם עליהם .

טז) **קול שירה** - יש אומרים שאפשר לומר דברי תורה ולברך אפילו בזמן שאשתו שרה כשהיא נידה ויש מחמירים בכך אבל כשאינה שרה אלא רק מדברת מותר לברך ולומר דברי תורה .

הכנסת אורחים

כשמארחים זוג בעל ואשה,
על המארחים להכין שתי צלחות של כיבוד
על מנת למנוע אי נעימות
כי לפעמים האורחים בזמן הרחקות
ואינם יכולים לאכול מאותה צלחת....

שעת הסעודה

יז) **אכילה בשולחן אחד** - כשרוצים לאכול בשולחן אחד צריך לעשות היכר על מנת שלא יבואו לידי נגיעה אחד בשני או שלא יבואו לאכול מצלחת אחת וכדי לזכור שהם אסורים אחד על השני .

יח) **שולחן גדול** - כשיושבים רחוקים זה מזה באופן כזה שלא יגיעו אחד לשני בהושטת יד, אפשר להקל לשבת לאכול בשולחן גדול אפילו ללא שינוי .

יט) **מהו היכר** - רק דבר שאינו צריך להיות על השולחן נחשב היכר כגון מפתחות, עט, מגבת, נייר, או מאכל שלא אוכלים ממנו או בקבוק שתיה שלא שותים ממנו אבל דבר שרגיל להיות על השולחן או שמשתמשים בו בזמן הסעודה אינו נחשב להיכר .

כ) **מקום הנחת ההיכר** - לכתחילה עדיף להניח את ההיכר ביניהם ומכל מקום אפשר להניח את ההיכר אפילו לא ביניהם ממש אלא מונח בצידי השולחן ובתנאי ששניהם יודעים שזה היכר .

כא) **שעוניות** - מפיות שמונחות מתחת לצלחות אם יש רגילות להשתמש בהם ביום יום, אינן נחשבות להיכר אבל אם אין רגילות להשתמש בהם נחשבות להיכר .

כב) **מפיות נייר** - אם הדרך להניחם על השולחן אינם נחשבים היכר, אבל אם רגילות להניחם על השולחן אפשר להניחם לשם שינוי כדי שישמשו כהיכר .

כג) **מפה אחת** - כשאחד מבני הזוג עם מפה והשני מבלי מפה וכן כשאחד עם מגבת מתחת לצלחת והשני ללא מגבת יכול להחשב כהיכר ביניהם .

כד) **כשאינם יושבים לבדם** - כשיש עוד אנשים או ילדים המסובים סביב השולחן (אפילו ילדים קטנים) מותרים לשבת ולסעוד יחד ללא היכר ביניהם ואפילו שיושבים אחד ליד השני ובלבד שיזהרו מנגיעה וכן יזהרו שלא להעביר מיד ליד ואם נשארו לבדם בשולחן יניחו היכר .

כה) **שולחן במסעדה** - אם יושבים שניהם לבדם בשולחן נפרד צריכים היכר ואפילו שיש לכל אחד מפית נפרדת אלא אם יושבים בשולחן שלהם עוד אנשים .
כו) **סעודת עראי** - כשאחד אוכל עוגה והשני לחם על שולחן אחד לכתחילה גם כן צריך היכר ולאו דווקא ששניהם קובעים סעודה על פת, אבל אם נמצאים במקום שאינם יכולים להניח היכר יש להם על מי לסמוך .
כז) **מקום קבוע** - שינוי מקום בשעת הסעודה נחשב להיכר ולכן כשיש מקומות קבועים, ישנו מקום של אחד מהם ונחשב היכר .
כח) **אכילה מצלחת משותפת** - אין לאכול מצלחת משותפת משום חשש של נגיעה אחד בשני וגם כשנזהרים מאוד שלא להכניס ידיים ביחד אלא אחד אחרי שני גם כן יש איסור בכך .
כט) **צלוחית מלח או תבלין וכד'** - מותר לקחת מלח או תבלין מצלוחית מרכזית המונחת בשולחן .
ל) **מאכלי מריחה** - כגון חמאה, מרגרינה ושאר ממרחים מותר לקחת מכלי אחד .
לא) **צלחת פיצוחים או פירות** - כשמתארחים אצל אחרים ויש צלחת מרכזית שממנה מתכבדים כולם אין לבעל ולאשה לקחת מאותה צלחת אפילו שמקפידים לקחת אחד אחרי שני. ומותר רק בתנאי שלוקח ומניח בצד לפניו ומשגיח שלא יגע בה .
לב) **קערה מחולקת** - גם בצלחת או קערה שמחולקת לכמה חלקים שבכל חלק יש סוג אחר של מאכל קיים איסור אכילה מצלחת אחת ויש מתירים בכך .
לג) **שתייה או אכילה משיורי מאכל של האיש** - לאשה מותר לשתות ולאכול משיורי בעלה ואין לה חשש של הרהור בכך אבל אצל האיש יש חילוק בין מאכל לשתיה וכן יש תנאים להתיר כפי שיבואר להלן .
לד) **שיורי מאכל** - הספרדים ועדות המזרח נהגו להקל ולאכול את שיורי מאכל שנשארו כגון כריך או חטיף ממתק וכדומה ובני אשכנז מחמירים בכך .
לה) **שיורי משקה** - כשנשאר משקה בכוס ורוצה לשתותו אפשר לשתות על ידי ששופכים את המשקה לכוס אחרת או לשתות כשאינה נמצאת לפניו כגון שיצאה לחדר אחר וכן כשאדם אחר או אחד הילדים שתה אחריה .
לו) **בקבוק או פחית שתיה** - אם שתתה ישירות מהבקבוק או מהפחית והותירה אסור לו לשתות בפניה אלא אם מזגה לו לכוס .
לז) **כשאינו יודע** - כשהבעל אינו יודע ששתתה מהכוס או שאכלה מהמאכל מותר לו לשתות או לאכול משיורי מאכלה או שתיתה ואינה צריכה להודיעו .

לח) **הוספת יין או משקה לכוס** - אם השאירה חצי כוס משקה יש מתירים להוסיף לכוס משקה ולשתותו אפילו מבלי להחליף לכוס אחרת והרבה פוסקים אוסרים זאת, מכל מקום המיקל יש לו על מי לסמוך .

לט) **טעימה** - אם טעמה מהמאכל או מהמשקה אינה נחשב לשיורי מאכלה או שתיתה ומותר לו לשתות או לאכול אחריה .

מ) **שתיה מקש** - כששתתה פחית שתיה עם קש מותר לבעלה לשתות אחריה מאותה פחית כאשר הוציא את הקש והחליף לקש אחר .

מא) **גלידה** - כשאכלה גביע של גלידה והשאירה חלקו אין לאכול אחריה אבל כשאכלה עם כפית אפשר להקל .

מב) **מזיגת יין** - אסור לאשה למזוג יין לבעלה בפניו (אפילו בכוס של קידוש) אבל מותרת למזוג במטבח ולהגיש לו וכן יכולה למזוג בפניו בשינוי כגון ביד שמאל .

מג) **יין של קידוש** - מותר לאשה לשתות מהכוס של הקידוש אחרי בעלה אפילו לפניו, אבל לא יעביר לה מיד ליד אלא יניח על השולחן .

מד) **מזיגת משקאות** - האיסור הוא למזוג יין כיון שיש בכך חיבה וקירוב אבל שאר משקאות וכן שתיה חמה מותר למזוג ולא ימסרו מיד ליד .

מה) **הגשת מאכלים** - מותר לשניהם להגיש מאכלים אחד לשני ובלבד שלא יעבירו מיד ליד .

מו) **ארבע כוסות בליל הסדר** - מותר לאיש לבקש מאשתו שתמזוג לו היין של ארבע כוסות, בתנאי שתניח את הכוס בשינוי כגון ביד שמאל או על שרפרף וכן בריחוק מקום על השולחן והוא יקחנו משם .

מז) **לשלוח כוס יין** - אסור לאיש לשלוח כוס יין במיוחד לאשתו אבל כוס שהוא שתה ממנה ורוצה להעביר לעוד אנשים לטעום, וגם לה כגון אחר הקידוש מותר .

רבי מאיר מסביר

מדוע אמרה התורה ששאה תתרחק מבעלה בימי נידתה? הואיל ובעלה רגיל אליה יום יום, כבר לא תעניין אותו וימאס בה לכן ציותה התורה שבכל חודש מפסיקים לשבועיים להתחדשות וכך תהיה חביבה עליו כמו בליל הכלולות

נסיעות וטיולים

א) **נסיעה באוטובוס** - כשאין אפשרות אחרת מותר לשבת אחד ליד השני בתנאי שאינם נוגעים זה בזה וישתדלו לשבת בריחוק אחד מהשני ככל האפשר .

ב) **מושב אחורי ברכב** - יש מתירים לשבת יחד בריחוק זה מזה במושב האחורי של האוטובוס או ברכב פרטי ויש להזהר שלא לגעת אחד בשני ועדיף שישימו דבר מפסיק ביניהם כגון תיק או ילד קטן .

ג) **נדנדה או שייט בסירה** - אע"פ שראוי להחמיר שלא לשוט ביחד בסירה, וכן שלא להתנדנד ביחד על נדנדה אחת מכל מקום מעיקר הדין אין איסור בכך לבני עדות המזרח ומותר אפילו לשוט בסירה בימי נדתה, וכל שכן שמותר לשוט כשיש עוד אנשים איתם .

כלי רחצה

מח) **מגבת פרטית** - ראוי שלכל אחד תהיה מגבת רחצה אישית ושלא ישתמשו במגבת משותפת בימי ההרחקות, אבל במגבות מטבח אין צריך להחמיר .

מט) **סבון או שמפו** - ראוי שלא להשתמש בסבון רחצה המיוחד רק לה כיון שיש בזה משום חיבה ובפרט בשמפו שיש לו ריח מיוחד שמיוחד לה, אבל אם הוא מיוחד לשניהם וכן לשאר בני הבית מותר .

נ) **בגדים** - בגדים המשותפים לאיש ולאשה כגון בגדי חורף מעיל או גופיות וכן גרביים עבות יכולים ללבוש אחד של השני אפילו בימי ההרחקות .

נא) **כביסה** - מותר לכבס בגדי האשה יחד עם שאר בגדי בני הבית ואין לחשוש מנגיעה בכתמי דם שעליהם .

חדר שינה

א) **שינה במיטה אחת** - בימי ההרחקות יש איסור לישון שניהם על מיטה אחת ואפילו ששניהם שוכבים רחוקים זה מזה ובטוחים שלא יגעו אחד בשני אלא יש להפריד את המיטות וכל אחד ישן על מיטה אחרת .

ב) **מרחק ההפרדה בין המיטות** - יש להרחיק המיטות זה מזה בשיעור שלא יוכלו לגעת זה בזה בלילה בזמן שינתם ובמקום שהחדר קטן יכולים להקל ולהרחיק כל שהוא .

ג) **כשיש חציצה בין שתי המיטות** - כשישנים על מזרון אחד רחב ויש קרש או כרים שמפרידים בניהם אינו נחשב להפרדה ונחשב למיטה אחת שלימה .

ד) **שמיכות** - ראוי להפריד את המיטות במרחק שגם השמיכות שלא יהיו קרובים ונוגעים זה בזה בפרט בשמיכות חורף .

ה) **שמיכה זוגית** - אין להתכסות בשמיכה זוגית אחת על שניהם ואפילו שהמיטות מופרדות .

ו) **כשישנים על מזרונים או על שמיכה על הרצפה** - אם ישנים על מזרון או על שמיכת פוך יש להניח לכל אחד שמיכה או מזרון בנפרד.

ז) **מיטה רחבה ושני מזרונים** - אין לישון על מיטה אחת אפילו שיש שני מזרונים נפרדים אלא צריך שתי מיטות ושני מזרונים שאינם נוגעים זה בזה .
ח) **שינה על המיטה המיוחדת לו** - לכתחילה אין לאשה לישון על המיטה המיוחדת לבעלה אבל בשעת הדחק שאין לה היכן לישון יכולה להקל ולישון על המיטה המיוחדת לבעלה שאינו נמצא לפניה .
ט) **שינה על מיטה המיוחדת לה** - אסור לאיש לישון במיטה המיוחדת לאשתו אלא אם כן אינה נמצאת בעיר .
י) **כשיש מיטה אחת** - אם אין אפשרות להפריד מיטות יש לאחד מבני הזוג לישון במזרן או שמיכה על הרצפה ורצוי שיהיה זה הבעל ולא יצער את האשה .
יא) **הגדרת מיטה מיוחדת** - מיטה שהבעל או האשה ישנים עליה בכל יום באופן קבוע נחשבת למיטה קבועה אבל כשמחליפים מיטות בכל יום אין כאן הגדרה של מיטה קבועה ולכן יהיה מותר לאיש לשכב על מיטה שאינה מיוחדת לה אפילו שישנה שם יום או יומיים .
יב) **ספה הנפתחת** - ספה שביום יושבים עליה בני הבית ואורחים, ובלילה נפתחת לשתי מיטות נפרדות שניתנות להרחקה, אינה נחשבת למיטה המיוחדת לאשה או לאיש, ומותר לשניהם לשבת או לישון באיזה צד שרוצים ועדיף שהעליונה תהיה של האיש .
יג) **החלפת מזרונים** - בשעת הדחק אפשר להחליף מזרונים בלא להחליף מיטות כגון שיש אורחים ואינו יכול לישון במטתו אלא רק במטתה יחליף מזרון ויחליטו שמעכשיו זוהי מטתו המיוחדת לו בלבד .
יד) **ישיבה על מיטתו הקבועה** - מותר לאשה לשבת על מיטתו הקבועה של בעלה שלא בפני בעלה .
טו) **ישיבה על מיטתה הקבועה** - אסור לאיש לשבת על מיטתה של אשתו בנידתה כלל בין שהיא יושבת על המיטה ובין שאינה נמצאת בבית .
טז) **כשאינה בעיר** - אם אינה נמצאת בעיר מותר לבעל לשבת על מיטתה הקבועה .
יז) **כורסה או כסא** - מותר לשבת על כורסא או כסא המיוחד לה או המיוחד לו שכל האיסור ישיבה או שינה הוא במיטה ולא בכסא .
יח) **ישיבה על שטיח אחד** - מותר לשבת על שטיח אחד שניהם יחד ובתנאי שיזהרו שלא לגעת אחד בשני אבל שינה על שטיח אחד יש לאסור .
יט) **מצעים קבועים** - אם יש כרים וכסתות המיוחדים לאשה או כרים וכסתות המיוחדים לאיש ראוי שכל אחד ישתמש בשלו בימים אלו .

כ) **הצעת המיטה** - גם האיש וגם האישה אין להם להחליף סדינים כשאחד מבני הזוג נמצא באותו חדר ורק אם השני בחדר אחר אפשר .
כא) **סידור המיטה בבוקר** - בפניו יכולה לעשות כל מלאכה שיש בה טורח, כגון החלפת סדינים של שמיכות חורפיות .
כב) **ישיבה על ספה** - יש מקילים לשבת על ספה אחת לאיש ולאשה ויש אוסרים ומנהג הספרדים ורוב עדות המזרח להקל ולשבת על ספה אחת אפילו אם מתנדנדת ויזהרו שלא לגעת אחד בשני .
כג) **כילה מעל שניהם** - אם המיטות מופרדות זו מזו מותר לפרוס על שתי המיטות כילה לקישוט או נגד יתושים .
כד) **מיטות מחוברות בעץ** - קישוט עץ המחבר בין המיטות וכן כילה שפרוסה מעל המיטות כשמחוברות אם המיטות מופרדות אין צריך להסירו בימי ההרחקות .

הידעת ?

ביום הטבילה יש חשש של מריבות
יצר הרע מנסה לגרום לפירוד בין בני הזוג
כדי שלא יצליחו בזיווגן ויבואו לידי דמעות...
לכן יש להימנע ממעשים שיכולים לגרום למחלוקות כגון מויכוח שיכול להתפתח...
או מנסיעות מיותרות
לא לאפשר להיגרר למחלוקות...
לשמור על זכות השתיקה

עזרה הדדית

כה) **עזרה בהרמת משאות כבדים** - כשהאשה או האיש אינם יכולים להרים לבדם העגלה או משא כבד אחר מותר לבן הזוג השני לעזור .
כו) **האכלת תינוק** - מותר להאכיל תינוק הנמצא בידה כשאין אפשרות אחרת להאכילו ויזהרו מאוד שלא לגעת אחד בשני כלל .
כז) **מקלחת לתינוק** - כששניהם צריכים לקלח תינוק ואחד מחזיק את התינוק והשני רק שופך מים מלמעלה אם אין אפשרות אחרת ועושים זאת בריחוק ככל האפשר אחד מהשני אפשר להקל בזה .
כח) **נשיקה לתינוק** - בזמן ההרחקות אסור לאחד מבני הזוג לנשק תינוק שנימצא בידה של האשה או ביד הבעל .
כט) **הושטת תינוק** - תינוק שיוצא מעצמו לאמו או לאביו מותר להעביר זה לזה אבל תינוק שאינו יוצא מעצמו כגון בחודשיו הראשונים אין להעבירו מיד ליד .

ל) **שטיפת הבית** - מותר לבעל לעזור לאשתו בשטיפת הבית ונקיונו, אבל יש להמנע מרחיצת כלים שניהם ביחד בכיור אחד משום חשש נגיעה .

לא) **תספורת** - אסור לאיש לספר את האשה בימי ההרחקות וכן לאשה אין לספר את בעלה ועדיף שיתכננו את התספורת כמה ימים אחר טבילתה .

לב) **כיסוי בשמיכה** - אין לכסות אחד את השני בשמיכה ואפילו כשנפלה השמיכה לאחד מבני הזוג בימי החורף הקרים ואם יש חשש של התקררות יעירו אחד את השני על מנת שיקום ויכסה את עצמו .

קשר אישי

א) **כינויי חיבה** - אין לכנות כינויי חיבה אחד את השני וכמובן שאין לומר מילות אהבה או מחמאות בכל ימי ההרחקות כיון שדברים אלו מביאים לידי קרבה .

ב) **משחק דמקה שח**-מט וכד' - אע"פ שיש מקילים שמותר לשחק במשחקי שולחן מכל מקום ראוי להחמיר בכך כיון שיש בזה קירוב הדעת וקלות ראש .

ג) **לצחוק זה עם זה** - יש להמנע בימים אלו ככל האפשר מלנהוג בקלות ראש אחד עם השני או ללכת לכל מיני טיולים וכד' כיון שבימים אלו צריך להשמר שלא לבוא לידי נגיעה ולא לידי חיבה .

ד) **מתנה לפני הטבילה** - עדיף ליתן את המתנה אחר הטבילה אבל כדי לפייס את דעתה ולזכות לשלום בית מותר ליתן לה אפילו לפני הטבילה .

ה) **מתנה גדולה** - במקרים מיוחדים שאי אפשר ליתן המתנה לאחר הטבילה כגון לכבוד שבת או חג וכן כשיש סיבה מיוחדת ולא יכול להגרם מכשול של קירבה ביניהם אפשר ליתן מתנה .

ו) **בריכה פרטית** - אין לבעל ואשה להכנס יחד לבריכה פרטית אפילו שיש עמהם ילדים ולכאורה אין חשש של מכשול ונגיעה מכל מקום יש כאן קירוב דעת וקלות ראש שאסורים בימי ההרחקות .

ז) **להכין מים לאמבטיה** - כיון שבהכנת מים לאמבטיה יש בזה משום חיבה יש להמנע מזה ולכן כל אחד יכין לעצמו ויש מתירים לאשה למלא אמבטיה במים חמים לבעלה כשלא עושה זאת בפניו .

עזרה לחולה

ח) **אשה חולה** - כשהאשה חולה אסור לבעלה לגעת ולטפל בה אלא יחפש אשה אחרת שתטפל בה ואם אינו מוצא אשה והיא צריכה עזרה יכול לסייע לה ולא יגע בה .

ט) **הרמת מיטה** - אשה חולה ששוכבת במטה בבית החולים והיא נידה מותר לבעלה להרים את המיטה או להנמיכה בין שנעשה על ידי חשמל ובין ידני .

י) **בעל חולה** - אשה שבעלה חולה ונפל למשכב מותר לה לטפל בו ואפילו מותרת בנגיעה על מנת לסייעו .

יא) **ענלת חולה** - כשאין אדם אחר מותר לבעל לסחוב מיטת אשתו לפני לידה או אחרי לידה וכד' .

יב) **בעל רופא** - לכתחילה אסור לבעל לבדוק את אשתו נידה ובשעת הדחק כשאין רופא אחר זולתו או מומחה כמוהו יכול להקל ועדיף מאוד להמנע מכך, וראוי שישים כפפות על ידיו .

יג) **נעילת נעליים** - כשאין שכנה או קרובת משפחה שיכולה לעזור לה עדיף שתנעל נעליים שהן קלות לנעילה ללא עזרה מהבעל .

תְּפִילָה עַל הָעוּבָּר

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי' אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי. שֶׁתִּשְׁלַח מְהֵרָה רְפוּאָה שְׁלֵמָה מִן הַשָּׁמַיִם. רְפוּאַת הַנֶּפֶשׁ וּרְפוּאַת הַגּוּף לְכָל חוֹלֵי עַמֶּךָ יִשְׂרָאֵל וּבְפָרַט לִי וּלְעוּבָּרִי אֵל נָא רְפָא נָא לוֹ רְפוּאָה שְׁלֵמָה, וְתֵן לוֹ חַיִּים אֲרוּכִּים וְטוֹבִים וְיִחְיֶה וְיַאֲרִיךְ יָמִים וְשָׁנִים בְּטוֹב וּבַנְּעִמִים, וְתָרְפֵּאהוּ וְתַחֲלִימֵהוּ וּתְחַיֵּהוּ, וְנִזְכֶּה אֲנִי וּבַעֲלִי לְגַדְּלוֹ בְּנַחַת וּבְשִׂמְחָה לְתוֹרָה וְלְחוּפָּה וּלְמַעֲשִׂים טוֹבִים לְאַרִיכוּת יָמִים וּשְׁנִים טוֹבִים, וְנִזְכֶּה לִרְאוֹת מִמֶּנּוּ בָּנִים וּבְנֵי בָּנִים עוֹסְקִים בַּתּוֹרָה וּבְמִצְוֹת וְתֵן לָנוּ ?שֶׁפַע בְּרָכָה וְהַצְלָחָה בְּכָל מַעֲשֵׂנוּ, אָנָּא ה' שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה רַחוּם חַנּוּן שׁוֹמֵר תּוֹמֵךְ מַצִּיל יָשָׁר פּוֹדֶה חוּס וְרַחֵם עָלֵינוּ וּשְׁמַע תְּפִלָּתֵנוּ כִּי רַחוּם אָתָּה יְהִיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהֶגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ. יי' צוּרִי וְגוֹאֲלִי

עניני קדושה

יד) **בית הכנסת** - מותר לאשה נידה להתפלל בבית הכנסת בעזרת נשים וכן להביט בספר תורה ולנשקו אפילו בימי הוסת .

טו) **תפילה ומזמורים** - בימי הוסת מותרת להתפלל את כל התפילות וכן לומר את כל הבקשות ומזמורי התהלים כדרכה ואינה צריכה לחשוש .

טז) **תשמישי קדושה** - מותר לאשה נדה לגעת בתפילין או בספר תורה וכן בשאר תשמישי קדושה .

יז) **נגיעה בספר תורה** - מותר לאשה לגעת בספר תורה אפילו בימי ווסתה ויש מחמירות על עצמן שלא לגעת בספר תורה עד שיטבלו אבל מעיקר הדין אין ספרי תורה מקבלים טומאה .

יח) **נגיעה בכותל** - מותר להתפלל בכותל המערבי בימי הוסת וכן לנשק את האבנים כמו שמותר לנשק את הספר תורה ומכל מקום רשאית להחמיר על עצמה שלא לנשק את אבני הכותל או את הספר תורה בימי וסתה .

יט) **נשים בבית הנפטר** - בחז"ל מובא שיש סכנה בכך שנשים יוצאות מבית הנפטר לפני הלויה בפרט שהן נידות לכן יש להמנע מכך ככל האפשר שלא לבקר בבית הנפטר וכן לא להיות בהספדים, ויצאו רק לאחר שהסתיימה הלויה .

כ) **לוית המת** - יש לנשים להמנע באופן מוחלט מהליכה ללויה של אדם שנפטר בין איש ובין אשה ואפילו אדם שהוא קרוב משפחה עדיף לטובת הכל שישארו בביתן עד שיחזרו המלוים הביתה .

כא) **כניסה לבית קברות** - ראוי שנשים ימנעו מלהכנס לבית הקברות בפרט בימי נדותן ואע"פ שאין איסור מפורש בכך מכל מקום ראוי לעשות כן מסיבות המוזכרות בספרי המקובלים .

הטבילה

אחד הימים המיוחדים ביותר לאיש ולאישה הוא יום הטבילה וכדי לעבור אותו בשלום כדאי להקפיד על פרטים חשובים כדי שלא להפסיד רגעים מיוחדים אלו מפני שהיצר הרע מחפש דווקא ביום זה לגרום לפירוד בין בני הזוג, ושלא ירצו להיות ביחד, לכן צריך לדעת להזהר שלא להיקלע למריבה .

בחז"ל מבואר שהטבילה בראש ובראשונה לטובת האיש והאשה, כי על ידי כך הזוג אינו מתרגל אחד לשני אפילו לאחר שנים רבות של נשואין .

את ההכנות לטבילה כדאי לעשות כבר ביום כדי לחסוך זמן לקראת הערב אבל את החפיפה והרחיצה יש לעשות לאחר השקיעה כדי ששניהם יהיו סמוכים לטבילה ובשעת הצורך יכולה להתחיל סמוך לשקיעה.

מומלץ שביום שצריכה לטבול, בני הזוג ינוחו מנוחת צהריים כדי להיות רעננים ורגועים יותר ובפרט כשלא זכתה עדיין לפרי בטן.

א) **יום הטבילה** - צריכה לטבול בליל השמיני כלומר לאחר שספרה שבעה ימים שלמים לאחר ההפסק טהרה בסוף היום השביעי טובלת אחר השקיעה ואסורה לטבול ביום ויכולה להתחיל לפני השקיעה ולטבול בצאת הכוכבים .

ב) **סימן ליום הטבילה** - באותו היום שעשתה הפסק טהרה, לאחר שבוע טובלת כגון: אם עשתה הפסק בטהרה לפני השקיעה של יום רביעי אז בשבוע הבא טובלת אחר השקיעה של יום רביעי .

ג) **טבלה ביום השביעי או השמיני** - בדיעבד שטעתה וטבלה סמוך לשקיעה תחזור לביתה רק לאחר צאת הכוכבים ועלתה לה טבילה וטהורה .
ד) **טבילת כלה** - כלה שאינה יכולה לטבול בליל השמיני יכולה לטבול ביום השביעי כשחופתה נעשית בלילה .
א) **טבילה בזמנה** - חשוב מאוד לטבול באותו הלילה ולא לדחות טבילה כיון שמשמיים מכוונים את הרגע הנכון לחיבור של האב והאם על מנת שיוכלו למשוך נשמה גבוהה המתאימה ביותר בשבילם .
ב) **דחיית טבילה** - כשעדיין לא זכו לילדים (לפחות בן ובת), אין לדחות טבילה. ואפילו אם הבעל אומר שאינו מקפיד וגם האשה אומרת שאינה מקפידה לא דוחים טבילה .
ג) **אשה שאינה רוצה לטבול** - אשה שבעלה הכעיסה ואינה רוצה לטבול על מנת להענישו, הרי היא עוברת עבירה חמורה ביותר ויש לה הגדרה של אשה מורדת עם כל ההשלכות ההלכתיות שבדבר .
ד) **פיוס אשה** - הבעל מצווה מדאורייתא לקיים מצות עונת אשתו ובפרט כשהולכת לטבול ולכן חובה עליו לפייס את אשתו שלא תכעס וכן שלא יכעס עליה ולא יגרם לה צער והמעביר על מידותיו ומוחל על כבודו מהשמיים מוחלים לו גם כן על חובותיו, שהכל מידה כנגד מידה .
ה) **חובת הרחקות** - בכל מקרה שיש לה היתר לדחות הטבילה כגון חולי חייבת לנהוג בהרחקות כנידה ממש כל עוד שלא טבלה במקווה כהלכה .

הפסד בגלל כעס

אשה הכועסת על בעלה שציער אותה צריכה לזכור שטבילתה במקווה זוהי מצווה של הקב"ה ולא של הבעל ובזה שהיא לא הולכת לטבול היא לא מקיימת מצוות ה', ולכן תעשה רצון ה' ולא תימנע מטבילה, אלא תלך ותטבול ותזכה לעשות רצון אביה שבשמיים ולא תפסיד בגלל חטאי בעלה.

צניעות בטבילה

ו) **הסתרת יום הטבילה** - חז"ל מדגישים, שמאוד חשוב להסתיר את יום הטבילה, ואשה המפרסמת את טבילתה דומה לבהמה שאינה מסתירה מעשיה, (וכל זה רק כשעושה זאת במזיד ובכוונה) ולכן אין לספר לחברה קרובה, אמא, או אחות, על כך שהיא צריכה לטבול .
ז) **תפילה ביחיד** - מותר לבעל להתפלל בערב שבת או בשאר ימות השבוע תפילה ביחיד כדי שישמור על ילדיו בבית כדי שאשתו תלך לטבול .

ח) **ילדים שואלים** - כשילדים שואלים לאן אמא הולכת? אפשר לענות להם תשובה מתחמקת כגון: אמא הולכת לחברה או לפגישה חשובה, וכמובן שאין ילדים צריכים לדעת לאן אמא הולכת .

ט) **תינוק** - אם צריכה לטבול ואין מי שישמור על תינוקה יכולה לקחתו עמה ותשגיח שלא יפגום את עיניו במראות אסורות וכל זה רק בתינוק שאינו יודע לדבר .

י) **כשראו אותה** - אם השתדלה להסתיר ובכל זאת ראו אותה הולכת לטבול אינה צריכה להתבייש או להרגיש אכזבה כיון שאינה עושה עבירה אלא עוסקת במצווה גדולה וכל שכן שאינה צריכה לחזור לביתה ללא טבילה .

יא) **הורים שמרגישים** - אפילו שלכתחילה עדיף שלא ירגישו מכל מקום כשחוששת שההורים ירגישו בטבילתה אינה צריכה להתבייש בכך או להרגיש בחוסר צניעות לכן תחזיק במצווה שלה ותשמח בחלקה .

יב) **גם האיש** - צריך להסתיר את יום טבילת אשתו, ואסור לו לספר לחביריו או למשפחתו שאשתו הולכת לטבול.

יג) **ילדים גדולים** - יש פעמים שהתירו לאשה לטבול ביום השמיני (כלומר אחר הלילה שבו הייתה צריכה לטבול) כאשר יש לה ילדים גדולים ומתביישת שירגישו .

יד) **רב או רופא** - אע"פ שיש להסתיר את ליל הטבילה מכל מקום כשיש צורך לספר לרב או לרופא מתי חל ליל טבילה מותר לומר לו לצורך העניין ועל כך אין חשש של טבילה שלא בצניעות .

טו) **הסעה למקוה** - מקוה הנמצא בריחוק מקום אין לארגן הסעה לכמה נשים כדי לנסוע למקוה במונית או ברכב כיון שיש כאן פריצות שכל אחת יודעת על השנייה ויש כאן חוסר צניעות בהסתרת ליל טבילתה .

טז) **טבילה עם מלווה** - בפעמים הראשונות כשמפחדת לטבול יכולה ללכת עם אימה או חמותה או חברה קרובה לטבול ואין כאן חשש של פרסום יום הטבילה ורצוי שברגע שיכולה שתמנע מכך .

יז) **נסיעה במונית** - כשצריכה לנסוע במונית לטבול במקוה עדיף שבעלה יבוא עמה אבל כשאין אפשרות, כגון שצריך לשמור על הילדים יכולה לנסוע במונית ותבקש מהנהג לנסוע במקומות שאין בהם חשש יחוד כגון שעוברים שם מכוניות וכן תקפיד שיעצור במקום שאינו סמוך למקוה .

יח) **חשוב מאוד** !!! - כשבעל לוקח את אשתו למקוה יקפיד שלא לגרום מבוכה לנשים הנכנסות ויוצאות, ועל האשה מוטל החיוב לבקש מבעלה שישאר בריחוק מהמקוה.

סגולה לשלום בית

בזמן שאשה הולכת לטבול בבית האיש יכין הפתעה שי צנוע עם מכתב מרגש ארוחת ערב ששניהם אוהבים או יסדר את הבית העיקר שיראה לה שהיא בשבילו חשובה

טבילה במצבים שונים

הטבילה היא מצוה בלעדית לאשה וכגודל המצוה כך גודל הנסיונות והמניעות, וכל השומרת על המצוה הזו בזמנה כהלכתה מובטח לה שזכות המצוה תשמור עליה ותגן עליה וככל שתקפיד יותר על הטבילה בזמנה ולא תדחה טבילתה זכות המצוה תגן עליה.

יט) **טבילה בליל שבת** - יש הנמנעות מלטבול בליל שבת כיון שיש להן הרבה עיסוקים ביום זה ואינן רוצות להעמיס ביותר, חשוב לדעת שטבילה במקווה חשובה כמו שמירת השבת ואין היתר לדחות ליל טבילה מטעמי נוחות ובהמשך יבואר בדיני טבילה בליל שבת .

כ) **ליל יו"ט** - לא מוותרים על טבילה בערב יום טוב אפילו בראש השנה או בליל הסדר ואע"פ שקשה יש לדעת שזכות גדולה ביותר לטבול בלילות אלו .

כא) **טבילה בליל הסדר** - לכתחילה אין לדחות את הטבילה בגלל הטורח והקושי שבדבר ובפרט כשאין להם בן ובת ולא יצאו ידי חובת פריה ורביה ואם יש צורך גדול לדחות את הטבילה ורק אם יש הסכמה מלאה של שניהם ישאלו רב כיצד לנהוג.

כב) **טבילה אחר הסדר** - עדיף שלא לדחות הטבילה אחר הסדר משום שיירי בשר בין השיניים וכן שאר פירורים שיכולים להוות חשש חציצה אבל כשאין לה אפשרות לטבול לפני כן תקבע עם הבלנית מבעוד יום שלאחר הסדר תפתח בשבילה את המקווה ותנקה את שיניה היטב ובזהירות מבלי להוציא דם, ותטבול .

כג) **טבילה במוצאי שבת** - יש להתחיל את ההכנות לאחר שהבדילה או שלפחות אמרה ברוך המבדיל בין קודש לחול ואחרי הטבילה תשמע הבדלה .

בשמים בוחנים את מסירות הנפש שיש לנו על קיום המצוות וככל שהאדם מוסר את נפשו יותר כך למצוה הזו יש יותר כוחות ולכן כשהנסיון קשה ולא נוח דווקא אז כשמקיימים את המצוה ברגעים אלו התפילה נשמעת ביותר.

כד) **מוצאי שבת שהוא ליל יום טוב** - לא דוחים טבילה!! וכשצריכה לטבול במוצאי שבת שהוא גם ליל יום טוב תעשה את כל ההכנות כבר ביום שישי לפני כניסת שבת ומותרת לטבול אפילו במים חמים :

1) נקיון הגוף באופן יסודי.

2) תסיר את השערות מגופה ואת שאר השערות תסרק היטב.

3) תקפיד בימים אלו לא להתעסק עם מאכלים דביקים או כל לכלוך אחר שיכול לגרום לחציצה.
4) לפני הטבילה תעין שוב בגופה ותשטוף כל גופה במים חמים.
5) תבדוק את השיער שאין עליו קשרים או דבר חוצץ.
6) וכן תקפיד לנקות את השיניים מכל שיירי מאכל.
ואם בכל זאת יש לה קושי וחששות שלא תטבול כהלכה תשאל רב כיצד לנהוג.
כה) **כשבעלה אינו בעיר ובודאי שלא יחזור** - אם אין בעלה בעיר ובוודאי שלא יגיע בזמן טהרתה מעיקר הדין אינה חייבת לטבול .
כו) **ספק אם בעלה יחזור** - אשה שבעלה לא בבית ויש לו אפשרות להגיע (ואפילו שהוא בחו"ל או במילואים) צריכה לטבול ורק אם אין אפשרות כלל שיגיע אינה צריכה לטבול .
כז) **בגד או תינוק** - אם טבלה ובעלה לא הגיע ורוצה לישון, עדיף שתשים בגד של בעלה עליה או מתחת לכר או שתישן עם אחד הילדים לידה .
כח) **אורחים** - כשיש אורחים לא צפויים בליל הטבילה יכולה לומר שצריכה לסדר ענינים דחופים וכד' ואפילו אם יתברר לאורחים וידעו את הסיבה האמיתית שהיא הולכת לטבול אינה נחשבת למפרסמת טבילתה כיון שהיא עושה את חובתה כלפי שמיים ומסתירה ככל יכולתה .
כט) **תנאים** - אסור לאה לעשות תנאים עם בעלה כדי שהיא תלך לטבול, ואשה העושה תנאי עם בעלה שרק אם יעשה כרצונה תלך לטבול, הרי היא חוטאת חטא חמור .

פתרון מעשי

כשלא רוצה שיבחינו בטבילתה כגון בליל שבת וחג או שיש אורחים לא צפויים תסכם עם הבלנית שתמורת סכום סמלי תהיה מוכנה להגיע אפילו בשעת לילה מאוחרת לפתוח את המקוה במיוחד בשבילה העיקר שלא לדחות טבילה לפעם אחרת כי מי יודע מה יהיה מחר...

טבילה בליל שבת

לטבילה בליל שבת יש קדושה ומעלה מיוחדת ומכופלת, ליל שבת וגם ליל טבילה וזוהי זכות גדולה לטבול בליל שבת אפילו שיש קושי בכך כיון שצריך להדליק נרות שבת וכן להזדרז לקידוש וילדים שואלים שאלות.ולעיתים יש עצלות מסויימת ומעדיפים לדחות הטבילה ליום אחר על פי הנוחות...
דווקא כאן הרגע להוכיח כלפי שמיים שלעולם לא דוחים טבילה בין בליל שבת ובין במוצאי שבת וכן בשאר ימים טובים ואפילו בליל הסדר האשה עושה את כל ההשתדלויות והולכת לטבול.

וכאן בני הזוג מראים לקב"ה כמה חשובה המצווה של הטבילה בעיניהם. ואינם מוותרים עליה ואינם דוחים אותה אפילו לילה אחד

העולם מנוהל מידה כנגד מידה, כפי ששומרים ומקפידים על מצווה מסוימת שלא לבטלה ולא לדחותה אז משמיים מסירים כל מיני עיכובים או ייסורים על מנת שתמיד יהיה אפשר לטבול בזמן ולא יצטרכו לדחות טבילה עקב חולי או שאר עניינים.

וידועה כוחה של מצווה ככל שמקפידים עליה היא שומרת על האדם ומשמיים מכוונים ועוזרים לו שלא לבטל את המצווה שמחזיק בה ונעשים לו נסים על מנת שימשיך במצוותו וכך גם בטבילה במקווה.

א) **דחיית הטבילה** - אין היתר לדחות טבילה אפילו בערב שבת ובשעת הדחק תשאל רב כיצד לעשות כגון במקרה חולי .

ב) **תשלום** - אסור לשלם בשבת ולכן יש לשלם לפני השבת ועדיף לשלם על הטבילה יום קודם ובמקומות שאין עירוב תכין מראש את המגבת במקוה כדי שלא תצטרך לקחתה בשבת .

ג) **זמן הטבילה** - גם בליל שבת אסור לטבול לפני השקיעה אלא רק לאחר השקיעה יכולה לטבול .

ד) **דחיית טבילה לליל שבת** - אע"פ שיש פוסקים שאוסרים לדחות טבילה לליל שבת ולשיטתם אם דחתה אסורה לטבול מ"מ בדיעבד כשדחתה טבילתה לליל שבת יכולה לסמוך על הפוסקים המתירים ולטבול כהלכה .

ה) **המקבלת שבת מוקדם** - יכולה לעשות את כל ההכנות הדרושות כגון: חפיפה לפני השבת ואחר כך לקבל שבת מוקדם מפלג המנחה (שהוא כשעה ורבע לפני השקיעה) ולהדליק נרות בברכה ולאחר שקיבלה שבת תלך לטבול ותיזהר שלא תעבור על איסורי שבת .

ו) **תנאי לפני הדלקת נרות שבת** - הרוצה להגיע למקום הטבילה ברכב או במונית, יכולה ותעשה תנאי שאינה מקבלת שבת בהדלקת נרות ולאחר פלג המנחה (שהוא כשעה לפני השקיעה) תדליק נרות שבת ותסע ברכב לפני כניסת השבת אבל לאחר הטבילה תחזור ברגל .

ז) **הדלקת נרות על יד הבעל** - אם אין לה אפשרות להדליק נרות יכולה לבקש מהבעל שידליק נרות שבת בזמנם כדי שהיא תוכל ללכת לטבול לפני הדלקת נרות .

ח) **בליל יום טוב** - כשאינה רוצה לקבל יום טוב מוקדם תכין הנרות לפני הטבילה ולאחר טבילתה תדליק נרות בביתה לפני הקידוש על ידי העברה מנר לנר .

ט) **תפילה ביחידות** - כשאין מי שישמור על הילדים וכן כשרוצה להצניע את טבילתה מותר לאיש להתפלל ביחידות בליל שבת ואפילו בליל ראש השנה כדי שאשתו תלך לטבול .

י) **מים קרים** - יש הרבה פוסקים שכותבים שראוי ועדיף שאשה תטבול בליל שבת במים קרים או לפחות שיהיו בהגדרה של מים פושרים .

יא) **מים פושרים** - הגדרת מים פושרים הם כל מים שהם בטמפרטורה של חמימות הרוק כלומר מידת חום הרגילה של גוף האדם שהיא כשלושים ושבע מעלות .

יב) **במים חמים** - אע"פ שיש מחמירים שלא לטבול בשבת במים חמים אבל בטבילת מצווה יכולה להקל ולטבול במים חמים .

יג) **חפיפה** - כיון שאינה יכולה לחפוף בשבת תעשה את כל ההכנות סמוך לפני השקיעה כדי שתגיע למקווה והיא כבר מוכנה רק לטבול .

יד) **קילופי עור** - יש להיזהר מלאחר ששקעה השמש שאין לתלוש קילופי עור על ידי כלי או ביד אלא את כל ההכנות יש לעשות לפני השקיעה .

טו) **הסרת איפור או צבע לק מהציפורניים** - בדיעבד ששכחה להסיר לק או איפור יכולה להסיר איפור בין במים ובין בחומר אחר נוזלי אפילו לאחר שקיבלה שבת .

טז) **גזיזת ציפורניים** - יש להקפיד לגזוז ולנקות הציפורניים לפני השקיעה כיון שאסור לגזוז ולנקר הציפורניים בשבת .

יז) **בדיעבד שלא גזזה ציפורניים** - אם לא גזזה ציפורניים לפני שבת תבקש מגויה שתגזוז לה ציפורניים ולא תסייע בידה לגזור אלא רק תגיש את ידה .

יח) **כשאין גויה** - אם לא גזזה את הציפורניים ולא מצאה גויה תנקה אותן היטב, היטב שלא יהיה כל לכלוך מתחת לציפורן ותשטוף במים ולא תגרד את הציפורן .

יט) **גילוח שיער** - משנכנסה שבת אין לגלח שערות מהגוף אפילו בלא כלי גלוח, מכל מקום בדיעבד כשלא גילחה תנקה את המקום היטב ותבדוק שאין שם דבר חוצץ ומותרת לטבול .

כ) **סירוק לפני השקיעה** - יש להקפיד להסתרק לפני השקיעה וראוי שהבעל יזכיר לה להסתרק על מנת שלא יהיו תקלות .

כא) **שכחה להסתרק** - אם לא הסתרקה לפני כניסת השבת אינה יכולה להסתרק בשבת ואינה יכולה לטבול ללא סירוק ותבקש מגויה שתסרק אותה .

כב) **משחת שיער** - אין למרוח משחת שיער או ג'ל מעצב לשיער לפני הטבילה משום חשש לחציצה, וכן לאחר הטבילה משום איסור ממרח .

כג) **משחה רכה לאחר הטבילה** - כגון קרם ידיים או ולוטה ושאר תחליבי גוף וכד'. אם אין סדקים של יובש והמשחה נבלעת בגוף מותרת כשעושה זאת לא לשם רפואה .
כד) **פירוק צמה** - כשנכנסה שבת ולא הסירה את הצמות לפני הטבילה ורוצה להסירם כדי שלא תהיה חציצה ותוכל לטבול תבקש מגויה שתתיר את שערה ואם אינה מוצאת גויה, ויש חשש של חטא יכולה להקל ולפרק את הצמות בבין השמשות ובתנאי שתעשה זאת בשינוי .
כה) **סחיטת שיער** - צריך להיזהר מאוד מסחיטת שיער בין שיער קצר ובין שיער ארוך הן בתוך המים והן מחוץ למים אלא יש לנגבו בעדינות גדולה כדי לא לעבור על חשש סחיטה .
כו) **בושם** - אסור לפזר בושם או כל מיני ריח על הבגדים או על כיסוי ראש אבל מותר לפזר מעט בושם נוזלי על הגוף .
כז) **מגבת גדולה** - מותר להתנגב במגבת ועדיף שתהיה מגבת גדולה על מנת שלא תגיע לחשש סחיטה ונכון שתמתין כמה שניות על מנת שיטפטפו רוב הטפות מעליה כדי שתמעט בספיגת המים .
כח) **פריסת המגבת** - אין לפרוס את המגבת לייבוש על כסא או על קולב הנועד לייבוש וכל שכן אין לתלותה על חבל התלוי באמבטיה אלא יש להניח את המגבת ללא פריסתה .
כט) **איפור** - אין היתר להתאפר בשבת אחר הטבילה אפילו אם אינה רוצה שירגישו בטבילתה, כי יש בזה חילול שבת .
ל) **הכנה משבת לחול** - כשמגיעה עם מגבת ושאר כלי טבילה לצורך טבילתה צריכה להיזהר שלאחר טבילתה תשאיר את המגבת ושאר כלים במקוה כדי שלא תכין משבת לחול אפילו שיש עירוב כהלכה .
לא) **במקום הפסד** - במקום שיש חשש שהמגבת או שאר כלי הטבילה יאבדו או יפסידו יכולה להחזירם לביתה אם יש עירוב כהלכה וכן אם משתמשת בהם בשבת .
לב) **מקלחת** - לאחר השקיעה אין להתקלח במים חמים וכן אין להתקלח במים פושרים אלא רק במים קרים ולכן יש לעשות את המקלחת והחפיפה לפני השבת .
לג) **דחיית טבילה אחר הסעודה** - אם דוחים את הטבילה לאחר הסעודה תזהר שלא לאכול בשר ועוף אבל מותרת לאכול דגים וכן מרק ללא הבשר והעוף .

לד) **תשלום פרטי לבלנית** - המתביישת לטבול בליל שבת כגון שמארחת אורחים או שמתארחת יכולה לסכם עם הבלנית לפני שבת שלאחר הסעודה תפתח בעבורה את המקוה תמורת סכום סמלי שתשלם לה אחר השבת .

לה) **מודעות** - יש להיזהר שלא לקרוא מודעות התלויות במקוה שאינן של דברי תורה או של מצוות משום קריאה האסורה בשבת .

תזכורות

חובת הטבילה - כל אשה שלא טבלה אסורה על בעלה אפילו בנגיעה קלה אפילו שפסקו ממנה הדמים וכבר עברה את "גיל המעבר" ונקיה לחלוטין נחשבת לנדה על בעלה וחייבת לטבול במקוה טהרה.

טבילה כהלכה - הטבילה צריכה להיות כהלכה לאחר הפסק טהרה ושבעה נקיים וטבילה ללא חציצה ואם לא טבלה כהלכה לא הועילו הבדיקות והשבעה נקיים.

טבילה באמבטיה עם מי גשמים - יש חיוב לטבול בדווקא במקוה טהרה כשר ואם טבלה באמבטיה או בבריכה ואפילו מלאה במי גשמים, לא עלתה לה טבילה ונשארת נדה.

המקוה - בנוי על פי ההלכה בצורה המיוחדת על פי הנחיות חז"ל כדי שיטהר ויש למי המקוה חיבור קבוע למי גשמים שיש להם את הכח הרוחני להוציא טומאת נדה ולטהר את האשה ולכן אין לוותר או להחליף טבילה במקוה.

בשעת הטבילה נכנסת כולה לתוך המים. ואסור שאפילו שערה אחת תשאר בחוץ. וכל גופה צריך להיות רפוי כדי שהמים יבואו בו. ולכן תתכופף מעט בידיים רפויות שאינן צמודות לגוף, והרגליים פסוקות מעט ולא תסגור את הפה או העיניים בחזקה ותטבול כולה בתוך המים עד שהבלנית תאמר לה ששבלה כהלכה וטבילתה כשרה.

הכנות לקראת הטבילה

צריכה לעיין בעצמה ובבשרה ולבדוק את כל הגוף סמוך לטבילה, שלא יהא עליה שום דבר שהוא חוצץ.

יש לשים לב !!!

שכל פרט בהלכות טבילה וחציצה חשוב מאוד ויכול לשנות את ההלכה, לכן אשה שרוצה להטהר לבעלה כהלכה חייבת לעשות הכל כהלכה ואין לזלזל בשום פרט ואפילו הקטן ביותר.

בכל מקרה שיש ספק או שיש שאלה בכשרות הטבילה שלא יודעת אם היתה עליה חציצה וכדומה תשאל רב ואין לפסוק הלכות לבד כי כל פרט אפילו הקטן ביותר משנה את פסק ההלכה.

שלשת הדברים שחובה לעשות קודם הטבילה הם:

חפיפה - שהוא נקיון הראש והגוף היטב
סירוק - שהוא סירוק כל המקומות שיש שם שיער
ועיון הגוף - פירושו הוא לבדוק היטב את כל הגוף ולוודא שאין עליו שום דבר שחוצץ .
א) **נקיון הגוף היטב** - חפיפה היא נקיון כל הגוף כלומר כל אברי הגוף כולל הראש והשיער צריכים להיות נקיים ללא יוצא מהכלל אפילו המקומות המוצנעים ביותר צריכים בדיקה שלא יהא שם דבר שחוצץ .
ב) **רחיצה במקומות הנסתרים** - יש לרחוץ את כל הגוף ולהקפיד לשטוף במים חמים את כל המקומות שיש שם ריבוי זיעה כגון בית השחי ובית הסתרים .
ג) **מים חמים** - שטיפת הגוף והראש צריכה להיות לכתחילה במים חמים, אבל כשאין מים חמים יכולה לחפוף היטב במים פושרים ותבדוק שלא הסתבכו שערותיה .
ד) **מתי מתחילה את ההכנות לטבילה** - התחלת נקיון הגוף (חפיפה) צריכה להיות סמוך לטבילתה והמנהג הכשר שמתחילה מבעוד יום וממשיכה עד הלילה וכן תסתרק שוב לפני הטבילה לוודא שאין בשערותיה קשרים .

הלכות חציצה

אסור שיהיה על הגוף או על הראש והשיער שום דבר שיכול למנוע את כניסת המים או מעבר המים לכל אבר בגוף לכן יש להסיר את כל האיפור ציפורניים, אבק, חול, משחות ומדבקות, תחבושות וכן פלסטרים למיניהם.
כשמצאה עליה דבר חוצץ וכן כשמסופקת בהלכה, אם יכולה לחזור ולטבול בקלות תטבול ללא ברכה.
אם חזרה הביתה וכבר אינה יכולה לחזור למקווה וכן אם לנה עם בעלה ובבוקר התעורר לה ספק תשאל רב.
תקפיד שלא תטבול אפילו בדברים שאינם חוצצים, ושכל גופה יהיה נקי מכל דבר.
ותתחיל בראש ותעבור אבר אבר על כל הגוף לפי הסדר: שיער הראש אוזניים עיניים אף פה צוואר וכן הלאה עד צפורני הרגליים
לפני הטבילה תהיה מוכנה כהלכה !
ולא תסמוך על הבלנית אלא תבדוק את עצמה ככל האפשר שאין עליה חציצה ובנוסף לכך תשאל את הבלנית אם היא רואה עליה חציצה .

שיער הראש

ה) **סירוק השיער שהוא רטוב** - יש חיוב לסרק ולנקות השיער היטב בראש ובכל מקום בגוף שיש בו שיער ולהקפיד שאין קשרים בשיער ואין השערות נדבקות זו לזו ומנהג כשר שתסתרק שוב סמוך לטבילתה .

ו) **כשהסתרקה בשיער יבש** - סירוק בשיער יבש אינו נחשב לסירוק מכל מקום אם טבלה ואינה יכולה לחזור לטבול תשאל שאלת חכם .
ז) **קשקשים בשיער** - יש לעשות את כל המאמצים ולהוריד את הקשקשים מהראש ואם נשאר מעט ואינה מקפידה עליהם אינו חוצץ .
ח) **כשחפפה ולא הסתרקה** - אם חפפה את השיער היטב ולא הסתרקה אם יכולה לחזור ולטבול בנקל אז צריכה לחזור ואם אינה יכולה לחזור למקוה, תשאל שאלת רב .
ט) **קשר בשערות** - אם מצאה קשר בשערה יחידה ומקפידה על כך חוצץ וצריכה לטבול שוב אבל שתי שערות או יותר שנקשרו ביחד וכן אם אינה מקפידה על כך ששערה בראשה קשורה אינה צריכה לטבול שוב .
י) **צבע בשערות** - צבעי שיער שאין בהם ממשות ונועדו ליופי אינם חוצצים ולכתחילה תקפיד שלא יראה עליה כגנאי כגון ששורשי השיער בצבע לבן והשיער בצבע שחור וכד' .
יא) **כינים** - כינים וביצי כינים נחשבים לחוצצים וצריכה להסירם לפני שטובלת ומכל מקום בדיעבד כשטבלה אינה צריכה לחזור ולטבול .
יב) **תספורת** - שיער נקי ומסורק ללא קשרים אינו חוצץ גם כשדעתה להסתפר אמנם יש הנוהגות להסתפר לפני הטבילה ויש שאינן נוהגות בכך .
יג) **דחיית תספורת** - כשאין באפשרותה להסתפר קודם טבילתה וברצונה להסתפר תשתדל ככל האפשר להרחיק את התספורת מעת טבילתה .

נקיון הפנים והגוף

א) יש לבדוק את כל הגוף מלמעלה למטה ולוודא שאין עליו שום דבר חוצץ ולנקות את כל המקומות שיכולים להמצא בהם חציצה כגון אוזניים וסביבותיהם, הפטמות, והטבור, וכן להסיר את שאר השערות מהגוף כגון מעל השפה או הגבות.
א) **גילוח שיער** - יש נשים הנוהגות לגלח את כל השער בגופן ויש כאלה הנוהגות רק במקומות מסוימים וכל אחת תנהג כמנהגה ואם רוצה לשנות תעשה התרת נדרים .
ב) **כשלא גילחה** - הנוהגות להסיר את שיער הגוף צריכות להסירן לפני הטבילה אבל בדיעבד כשלא הסירה את כל השערות או ששכחה להוריד שערות מאיזור מסויים בגוף, אם המקום והשיער היו נקים ללא קשרים או זיעה, עלתה לה טבילה ואינה צריכה לטבול שוב .
ג) **שערה תלושה** - כשחזרה לביתה ומצאה על גופה שערה תלושה אינה צריכה לחזור ולטבול .

ד) **עיניים** - יש לנקותן היטב ולוודא שאין עליהן או בתוכן שום דבר חוצץ.
ה) **לפלוף שבעין** - אם הוא לח אינו חוצץ אבל אם הוא יבש חוצץ לכן תקפיד לנקות היטב את העיניים וסביבותיהן .
ו) **עדשות מגע** - לכתחילה לא תטבול עם עדשות מגע ובדיעבד כשכבר לנה עם בעלה אין העדשות חוצצות .
ז) **אוזניים** - יש לנקות סביב ובתוך האוזניים ככל האפשר כדי שלא יהיה עליהן דבר חוצץ.
ח) **צמר גפן באוזניים** - כששכחה צמר גפן באוזן צריכה להוציאו ולטבול שנית ללא ברכה, וכשיש חשש לנזק בגלל כניסת המים תשאל מורה הוראה .
ט) **אף** - יש לנקות את האף לפני הטבילה אבל בדיעבד כשלא ניקתה אינו חוצץ .
י) **מדבקה** - יש להסיר מהגוף מדבקות וכן אגד המידבק והמשתמשת במדבקה למניעת הריון וכד' נחשבת לחוצצת ולכן יש להוציאה לפני הטבילה .
יא) **קצף סבון** - אשה שרחצה היטב ועשתה את כל ההכנות כהלכה ולאחר ששבה מטבילתה מצאה קצף של הסבון באוזן או במקום אחר אינה צריכה לטבול שוב .
יב) **בושם** - לתחילה אין להשתמש בבשמים לפני הטבילה ובדיעבד אם שמה בושם לפני הטבילה שמבוסס על מים ואלכוהול אינו חוצץ .
יג) **קרם וולוטה** - אין להתמרח לפני הטבילה במשחות גוף וידיים אבל בדיעבד כשכבר מרחה קרם גוף שנבלע בעור אינו חוצץ .
יד) **דאודוראנט ספריי או גולה נוזלית** - משחה נוזלית שהיא על בסיס מים בדיעבד אינה חוצצת אבל לכתחילה לא תשתמש במשחות אלו לפני הטבילה .
טו) **חלבלין דאודוראנט שעווה ג'ל** - אם נשארה שכבה עבה על הגוף יש סבירות שיחשב שחוצץ לכן אין להשתמש בו כלל לפני הטבילה ובדיעבד שטבלה תשאל רב .
טז) **טבור** - יש לנקות סביבות הטבור ובתוכו ככל האפשר ותוודא שאין בו סיבי בגדים או שירי זיעה שחוצצים .
יז) **שיורי דבק וכדומה** - יש להוריד מהגוף את כל שאריות דבק או כל חומר אחר ובפרט שבדרך כלל מקפידה עליו להורידו הרי הוא חוצץ .
יח) **שיורי צבע** - המתעסק בצבעים כגון גננת או ציירת ויש עליה שיורי צבע שיש בהן ממשות צריכה להסיר את כל שיורי הצבע מידיה ובשאר הגוף .

איפור

יט) **איפור** - צריכה לוודא שכל האיפור ירד ואם טבלה עם איפור לקוי לא עלתה לה טבילה וצריכה לטבול שוב אבל אם טבלה עם איפור שלם כגון שעמיד בפני מים ואינו נראה לה כגנאי אינו חוצץ בטבילתה .

כ) **אודם** - אודם שנשאר בשלמותו אפילו לאחר שרחצה, ושכחה להסירו, אם הוא שלם ואינו סדוק אינה צריכה לחזור ולטבול שוב, אבל אם הוא סדוק או דרוש תיקון ונראה כגנאי בשבילה צריכה להסירו ולטבול שוב .

כא) **איפור קבוע** - על פי ההלכה אין ראוי לעשות איפור קבוע אלא רק בשעת הדחק, וכשעשתה כן אינו חוצץ בטבילה .

כב) **הדבקת ריסים** - יש להסיר את כל ההדבקות מהגוף אבל אשה שמתעקשת להשאר עם הדבקת ריסים או שבדיעבד שכחה להוציאם אינו חוצץ .

כג) **קעקוע** - אשה שיש לה קעקוע בגופה אינו חוצץ בטבילתה אפילו שמקפידה עליו ולא רוצה בו .

זהירות

בתוך המקוה אין לומר פסוקים או קטעי תפילה וכשטובלת בתוך המים זוהי שעת רצון גדולה מאוד ויכולה להרהר תפילתה כרצונה ולא תזכיר שם ה' וראוי שבתוך המים תהרהר בתשובה ותקבל על עצמה להתחזק בצניעות ותתפלל על בעלה וילדיה

ציפורניים

כד) **ציפורניים** - יש להקפיד לגזוז ציפורניים ולנקות היטב את הבשר שמתחת לציפורנים בידיים וברגליים .

כה) **ציפורניים ארוכות** - כשטבלה עם ציפורניים ארוכות או כששכחה לגזוז ציפורן אחת וכד' רק אם הן נקיות בהחלט אפשר להקל שלא תצטרך טבילה חוזרת .

כו) **ציפורן לא נקיה באצבע היד** - אם לאחר כשטבלה מצאה ציפורן מלוכלכת, כיון שמלוכלכת נחשבת לחוצצת וצריכה לחזור ולטבול שנית .

כז) **ציפורן לא נקיה באצבע ברגל** - כשחזרה מהטבילה ומצאה שהציפורן ברגל לא נקיה אם אינה יכולה לחזור ולטבול בדיעבד אינו חוצץ אבל ההולכת ללא גרביים כיון שמקפידה על ניקוי תחת הציפורן נחשב לה לחוצץ .

כח) **בניית ציפורנים** - בנות ישראל אינן בונות צפורניים לנוי אבל אשה שכבר בנתה ציפורניים ומתעקשת לא להסירן אם המקום שם נקי וכן הציפורן קבועה בידה ונחשב לה נוי אינו חוצץ .

כט) **לק צבעוני** - לכתחילה אין דרכן של בנות ישראל הצנועות להשתמש בלק, ומכל מקום לפני הטבילה צריכה להוריד את הלק וכשאינה רוצה להוריד מטעמים שונים בדיעבד אם הלק שלם ואינו סדוק וכן הציפורניים נקיות וכן הבשר שמתחת לצפורניים נקי אינו חוצץ .

ל) **לק שקוף** - אין הבדל בין לק שקוף לשאינו שקוף שבכל מקרה צריכה להסיר את כל הלק מהציפורניים ובדיעבד אם הלק היה שלם אינו חוצץ .

לא) **לק סדוק** - יש בו חשש חציצה ואין לה לטבול איתו וצריכה להוריד את הלק ובדיעבד אם טבלה תשאל חכם .

לב) **מדבקה על הציפורן** - נשים המדביקות מדבקות על הציפורן שנעשית לנוי יש להורידן לפני הטבילה ומכל מקום אם שכחה והשאירה אם זה נוי לה ואינה רוצה להוריד את המדבקה אינו חוצץ .

לג) **ציפורן שעומדת להיקצץ** - בדיעבד כשטבלה עם ציפורן שעומדת להקצץ אם יכולה בקלות לחזור ולטבול עדיף שתחתוך את הציפורן ותחזור אבל אם אינה יכולה לחזור, לבנות ספרד מותרת לבעלה ואינה צריכה טבילה שוב .

לד) **דבק בידיים** - דבק שיש בו ממשות כגון דבק פלסטי או כל מיני חומרים אחרים דביקים אין לטבול עמהם וחוצצים בטבילה .

לה) **צבע חינה על הציפורניים** - אם נשאר לה צבע חינה על הציפורניים ואינה יכולה להורידו כלל ואין בו ממשות אינו חוצץ בטבילתה .

לו) **כתמים בידיים** - לכתחילה צריכה להוריד כל מיני צבע שיש על הידיים אבל אשה הרגילה שיש עליה כתמי צבע על הידיים כגון לאחר קילוף סלק וכד' ואינה מקפידה על כך שידיה צבועות אינו חוצץ כשאין בו ממשות .

תפילה לפני ההכנות לטבילה

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שֶׁלֹּא אָבוֹא לִידֵי חֵטְא וְלֹא לִידֵי עָוֹן וְאַזְכֶּה לְהִטַּהֵר לְפָנֶיךָ כַּהֲלָכָה וְתַמְשִׁיךְ עַל בַּעֲלִי וְיַלְדַּיי וְעָלַי רוּחַ טָהֳרָה מִמְּרוֹמִים וְטַהֵר לִיבֵּנוּ לְעָבְדְּךָ בְּאֱמֶת כָּל יְמֵי חַיֵּינוּ אָמֵן

קילופי עור ופצעים

לז) **קוץ** - כל קוץ התחוב בבשר שנראה מבחוץ נחשב לחוצץ ויש להוציאו ואם טבלה צריכה לחזור ולטבול שוב .

לח) **תחבושת, פלסטר** - כל סוגי התחבושות והפלסטרים יש להוציא מהגוף שלא יהיה עליה דבר חוצץ אפילו לצורך רפואה .

לט) **גבס** - אשה שחבשו את ידה או רגלה בגבס לזמן קצר אסור לה לטבול וצריכה להמתין עד שיורידו לה את הגבס .

מ) **גבס לזמן ארוך** - אשה ששמו לה גבס לזמן ארוך וחוששת מכך שבעלה יחטא מהשהות הממושכת ואין לה אפשרות להוריד את הגבס תשאל שאלת חכם .

מא) **תפרים** - תפרים שנעשו בגוף וצריכים להשאר שבוע ימים יש לנקותם היטב שלא יהיה עליהם שיורי זיעה וכד' ובדיעבד אינם חוצצים .

מב) **דם** - דם נוזלי שנשטף במים בקלות יש לשוטפו במים ואינו חוצץ, אבל דם שנקרש יש לרככו ולקלפו לפני שטובלת .

מג) **פצע שיש בו דם שמגליד** - יש לרכך אותו על ידי מים עד שיתרכך היטב ואז תטבול .

מד) **קילופי עור** - כשיש קילופי עור ברגליים וכן אגזמה או קילופי שיזוף קטנים יש להוריד ככל האפשר ואם אינו מקפידה על זה כלל אינו חוצץ .

מה) **עור קשה ויבלות שברגליים** - אם אינה מקפידה עליהם אינם חוצצים ואינה צריכה לגרד את העור הקשה ואפילו אם נהגה להורידם מעט מכל מקום אינו חוצץ .

תכשיטים

מו) **טבעת** - יש להוציא את כל הטבעות מהאצבעות אבל כשאינה יכולה להוציאה תשתדל לסובב את הטבעת בתוך המקווה ואם אינה יכולה לסובב בדיעבד אינה חוצצת .

מז) **שעון יד** - כשיש לשעון שרשרת רפויה אינו חוצץ אבל אם יש לשעון שרשרת שלוחצת חוצץ .

מח) **שרשרת צמיד** - בדיעבד שטבלה עם שרשרת או צמיד רפוי אינה צריכה לחזור ולטבול שוב אבל אם התכשיט היה מהודק נחשב לחוצץ וצריכה טבילה שוב .

מט) **עגילים** - חובה להוריד את העגילים מהאוזניים בין שאינה רגילה להסירם ובין שרגילה להסירם ולנקות את נקבי האוזניים היטב (ואפשר לנקות את חורי האוזן על ידי כך שמעבירים את העגילים בחורי האוזן הלוך ושוב) ובדיעבד אם טבלה עם עגילים תשאל שאלת חכם .

שיניים

נ) **צחצוח שיניים** - יש להזהר ושלא יהיו שיורי מאכל בשיניים לכן יש חובה לצחצח שיניים ובדיעבד כשלא צחצחה שיניים ולא נשאר חציצה בשיניים אינה צריכה טבילה שוב .

נא) **עצם בשן** - יש להסיר את כל שיירי המזון שנשאר בין השיניים וכשלאחר טבילתה מצאה עצם בפיה צריכה לחזור ולטבול שנית .

נב) **בשר בין השיניים** - בדיעבד כשעלתה מהטבילה ומצאה חתיכת בשר או דבר רך אחר שאינו מהודק ועשוי להתעכל ולהתבטל אינו חוצץ ויש מחמירים בכך .
נג) **סתימה זמנית** - כשרופא שיניים מניח סתימה זמנית יכולה לטבול ואינו חוצץ בטבילה .
נד) **כתר בשן** - כתר מזהב או מכסף שמניח הרופא באופן זמני על השן על מנת לקבוע שם סתימה וכן כתר קבוע אינו חוצץ .
נה) "**טבעות**" **או** "**גשר**" **לישור שיניים** - חוטי ברזל ששמים הרופאי שינים באופן קבוע על מנת ליישר או להחזיק את השן אם נקיים היטב אינם חוצצים .
נו) **שניים תותבות** - כשמוציאה ומכניסה את השיניים באופן תדיר יש להוציא את השיניים התותבות לפני הטבילה ואם השיניים קבועות בפיה אינם חוצצים .
נז) **אכילת בשר** - נהגו הנשים שלא לאכול בשר ביום הטבילה (אבל מרק בלבד מותר אפילו שהתבשל עם בשר) כדי לא להכנס לחשש של בשר בין השיניים אבל בשבת וכן בסעודות יום טוב ופורים אפשר להקל ולאחר מכן יש לנקות היטב את השיניים .
נח) **כשמתארחת ואינה רוצה שירגישו בטבילתה** - אשה שנמצאת בבית קרובי משפחה ואם תמנע לאכול בשר ירגישו שהוא יום טבילתה ורוצה להסתיר טבילתה תשתדל להמציא סיבה טובה לכך שאינה אוכלת בשר, ובשעת הדחק יש מתירים לה לאכול בשר בתנאי שלאחר מכן תנקה שיניה היטב .
נט) **אכילת דגים** - מותר לה לאכול דגים ביום טבילתה, ורק באכילת בשר ממש החמירו .
ומדיני החציצה לא טוב היות האדם מחמיר יותר מדאי ומחפש אחר הספיקות לפסול טבילתה בדבר הקל, כי אם כן אין לדבר סוף, אלא אחר שחפפה ראשה וסרקה במסרק וחפפה ורחצה כל גופה בחמין, ונזהרה לבלתי תגע בשום דבר חוצץ ותעשה טבילתה בפשיטות איבריה וכל גופה, לא יכניס אדם ראשו בספיקות (הלכות נדה לרמב"ן פרק ט אות כה)

במקוה

א) **מקלחת, אמבטיה, או בריכה** - אשה אינה יכולה לטבול בבריכה או באמבטיה אפילו שיש בה הרבה מאוד מי גשמים וצריכה לטבול אך ורק במקווה כשר .
ב) **אופן הטבילה** - חובה שהמים יגיעו לכל מקום בגוף לכן אין לסגור את הפה בחוזקה או את הידיים או העיניים אלא כל האברים רפויים לחלוטין .
ג) **כוונה בטבילה** -אפילו שטבלה בלא כוונה, כגון שנפלה לתוך המים טהורה לבעלה .

ד) **מספר טבילות** - ראוי שתטבול לפחות פעמיים כדי שבוודאי המים הגיעו לכל מקום בגופה, וטבלה כהלכה ויש שכתבו לטבול שלושה פעמים ויש שנהגו שבע טבילות אבל מעיקר הדין גם כשטבלה טבילה אחת כהלכה נטהרה .

ה) **התרת נדרים** - אשה שנהגה לטבול מספר טבילות ורוצה לבטל מנהגה צריכה לעשות התרת נדרים. אבל אם חשבה שמעיקר הדין צריכה לטבול שבע טבילות (או כל מספר אחר) אינה צריכה התרה כדין כל מנהג שנהגה בטעות .

ו) **טבילה תחת השגחה** - אסור לה לטבול לבד וצריכה שאשה אחרת תשגיח שהיא טובלת כראוי כלומר שכל גופה כולל כל השערות מתחת למים ולא נשארה אפילו שערה אחת מעל המים .

ז) **כשהבעל משגיח** - הטובלת צריכה השגחה ופקוח שאכן טובלת כהלכה ולכן בשעת הדחק כשאין אשה אחרת שיכולה לפקח בזמן הטבילה בעלה יכול לעמוד לצידה ולוודא שנכנסה כולה לתוך המים ושלא נשארה אפילו שערה אחת מחוץ למים .

ח) **טבילה בים** - לא טובלים בים מכל מיני חששות כגון : שמא לא תטבול היטב ובפרט כשיש גלים וטובלת בחשיכה שאי אפשר לוודא שכל שערותיה בתוך המים ועוד חששות בהלכה, וזוג שמתגורר במקום שאין מקוה ויש חשש לחטא ישאלו רב שינחה אותם כהלכה .

ט) **שירותים** - לפני הטבילה צריכה לבדוק נקביה ולכן תקפיד להתפנות כדי שתהיה רפויה אבל אם לא עשתה כן אינו מעכב ועלתה לה טבילה .

י) **אמירת דברים שבקדושה** - בתוך המקווה וכן במקלחות אסור לדבר דברים שיש בהם קדושה כגון ברכות או תפילות וכן אין לומר שלום, שזהו אחד משמותיו של הקב"ה ורק דברי חולין יכולה להקל, ובמקלחות או בתוך חדרי הטבילה מידת חסידות היא להימנע גם מדיבורים אלו המותרים .

יא) **ברכות הבלנית** - במקום שמותר לאשה לברך על הטבילה, מותר לבלנית לברך את הטובלת.

הברכה

יב) **מקום שמברכת** - כיום שהמנהג לטבול במים חמים יש להם דין של בית מרחץ שאסור לדבר בו דברי קדושה, לכן עדיף שלא תברך בתוך המים אלא תברך סמוך למי המקוה ומיד תיכנס לטבול .

יג) **נטילת ידיים** - לפני שמברכת צריכה ליטול ידיים בלי ברכה כדין נטילת ידיים אחר שירותים ולאחר מכן לברך.

יד) **עובר לעשייתן** - הברכה על הטבילה צריכה להיות לפני שטובלת כבשאר מצוות שקודם מברכים ואחר כך עושים את המצוה. והטובלת ואחר כך מברכת נכנסת לספק של ברכה לבטלה לכן לכתחילה תברך ואחר כך תטבול .

טו) **ברכה בחלוק ובכיסוי ראש** - לכתחילה יש לברך בחלוק המצניע את גופה וכן בכיסוי ראש אבל אם לא עשתה כן אינה צריכה לחזור ולברך שוב .

טז) **הנחת יד במקום כיסוי ראש** - כשאין לה מטפחת או מגבת לכסות את ראשה, הבלנית יכולה להניח יד על ראש האשה המברכת ונחשב לה ככיסוי ראש לברכה ומעיקר הדין יכולה לברך אפילו ללא כיסוי ראש .

יז) **צניעות בזמן הברכה** - כשמברכת תקפיד על כך שאין אשה חשופה כנגדה .

יח) **נוסח הברכה** - לפני שטובלת מברכת "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אשר קידשנו במצוותיו וציונו על הטבילה" (ויש נוהגות לטבול טבילה אחת ואחר כך לברך) .

יט) **דיברה אחרי הברכה** - אין לדבר בין הברכה לטבילה ואם בירכה ולפני שטבלה דיברה דברים שאינם קשורים לטבילה צריכה לברך שוב אבל דיברה מענייני הטבילה אינה צריכה לברך שוב .

כ) **ברכה בתוך המקוה** - יש קהילות שנהגו על פי הרמ"א לברך בתוך המקוה באופן כזה שטובלת פעם אחת ומברכת ולאחר מכן טובלת שוב ויש להן על מי לסמוך אבל על פי השו"ע אסור לברך בתוך מי המקווה החמים, וכן נכנסות לספק ברכה לבטלה .

כא) **ברכה במקלחת** - אסור לברך בתוך המקלחת או האמבטיה שמתרחצת בה לפני הטבילה ואם בירכה ולא הפסיקה בדיבור עד הטבילה אינה צריכה לברך שוב אבל אם הפסיקה בדיבור דברים שאינם קשורים לטבילה צריכה לברך שוב .

כב) **שכחה לברך** - אשה שטבלה ולאחר שיצאה נזכרה שלא ברכה יצאה ידי חובת טבילה וטהורה לבעלה אפילו שלא בירכה .

כג) **כשאמרה טמאה אני** - אם אמרה טמאה אני וחכם פסק לה לספור שבעה נקיים ולטבול כדין אם יודעת שהיתה טהורה אינה מברכת על הטבילה .

כד) **ברכת שהחיינו** - כלה וכן כל אשה שטובלת בפעם הראשונה אינה מברכת שהחיינו על טבילתה .

כה) **טבילה בחודש התשיעי** - מעוברת שהיא טהורה הטובלת בחודש התשיעי להריונה כסגולה למזל טוב אינה מברכת על הטבילה .

כו) **טבילה מחמת חומרא** - הטובלת מחשש שמא לא עלתה לה טבילה כראוי כגון מחשש חציצה וכדומה אינה מברכת שוב על הטבילה .

כז) **טבילה כשראתה דבר טמא** - המחמירה על עצמה לטבול כשראתה דבר טמא ביציאתה מהמקווה, אינה מברכת שוב על הטבילה .
כח) **דם בתולים** - כלה הטובלת לאחר בעילת מצוה וראתה דם בתולים מברכת על הטבילה .
כט) **טבילה מחמת כתם** - כשראתה מראה שחכם אסר וצריכה לספור שבעה נקיים כגון בבדיקת עד, תשאל את הרב אם צריכה לברך על הטבילה .
ל) **תפילה בתוך המים** - השוהה בתוך המים אין לה לומר דברים שבקדושה או להרהר מזמורי תהילים ואם צריכה להתפלל לישועה תהרהר בליבה תפילה בלשון שאינה כתובה בסידורים או בתנ"ך
לא) **נטילת ידיים** - אחרי הטבילה צריכה ליטול ידיה כדין יציאה מהשירותים ואינה מברכת על נטילת ידיים .
לב) **ברכת אשר יצר** - כמובן שאם לא עשתה צרכיה לא מברכת אשר יצר וכן כשעשתה צרכיה ועברו שבעים ושתים דקות אינה מברכת ברכת אשר יצר .
לג) **צינעת הפרט** - אסור לאשה לספר לבעלה או לחברותיה את מי ראתה במקווה ומי הלכה לטבול שצריך להצניע את הדבר שכל המפרסם את טבילת אשתו וכן אשה המפרסמת את טבילתה נאמר עליה "ארור שוכב עם כל בהמה" כמו שהבהמה לא מסתירה את מעשיה כך הם לא מסתירים את מעשיהם לכן נזהרים בזה מאוד ויש כאן איסור רכילות .
רבי שמעון בר יוחאי אומר הקב"ה שונא את מי שאומר את ה"דברים" שבינו לבין אשתו וכן אסור לה לפרסם את ה"דברים" שבינה לבין בעלה ואפילו לא לחבירה הכי קרובה בראשית רבה פרשה צה

יציאה מהמקוה

א) **מיד לאחר הטבילה** - מיד שיוצאת מהמים תראה את הבלנית ורצוי שתגע בה ותשתדל שלא לראות דברים טמאים כגון כלב או חתול או אנשים שאינם שומרי תורה ומצוות וכל שכן לא להפגש עם גויים .
ב) **כשלא ראתה את הבלנית** - אם כשעלתה מהטבילה לא ראתה את הבלנית או אשה אחרת שהיא יראת שמים וראתה דבר טמא רצוי מאוד שתחזור לטבול .
ג) **כשאמרה שלום** - אם אמרה שלום לחברה שפגשה בדרך או אפילו לבלנית אינה צריכה לחזור ולטבול שוב אפילו אם ראתה אחר כך דבר טמא .
ד) **כשרוצה לנהוג בחסידות** - בכל מקרה שרוצה להחמיר על עצמה ולחזור לטבול מחשש שראתה דבר טמא אינה מברכת על הטבילה .

ה) **כשיודעת שירגישו שהלכה לטבול** - אם יודעת שירגישו שהלכה לטבול כגון שהיא ללא עדשות מגע או איפור אין בכך עבירה כל עוד שאין מספרת בפה ואין עושה זאת בכוונה .

ו) **בית כנסת** - יש נשים שמתביישות לטבול כשיש בית כנסת באזור המקוה ומעדיפות לטבול ביום אחר וצריך ללמדן שאין נכון לדחות טבילה בגלל חשש של שמא יראו אותה שהרי אינה עושה עבירה ואינה חוטאת אלא הולכת לעשות מצווה גדולה להיטהר לבעלה, ואפילו אם ראו אותה לא עשתה עבירה כיון שלא רצתה בכך .

ז) **כשיודע שטבלה** - אדם הפוגש באשה שהוא יודע שהיא יוצאת מהמקוה יאמר בלחש את הפסוק "שׁוֹפֵךְ בּוּז עַל נְדִיבִים וּמְזִיחַ אֲפִיקִים רִפָּה" או "שׁוֹפֵךְ בּוּז עַל נְדִיבִים וַיַּתְעֵם בְּתֹהוּ לֹא דָרֶךְ" (ופשוט הוא שהבעל אינו צריך לומר לאשתו את הפסוקים הנ"ל) .

ח) **מקלחת אחרי טבילה** - יש אוסרים להתקלח אחר הטבילה, מכל מקום מעיקר הדין אם אשה מתקלחת אחר הטבילה היא נשארת בטהרתה .

ט) **טהורה אני** - כשחוזרת לביתה צריכה לומר לבעלה טבלתי או טהורה אני, ויש מקילים שאינה צריכה לומר כשרומזת לו שטבלה ויודע בוודאות שהלכה לטבול .

תפילה מיוחדת כשיש צער או יסורים

אֲנִי מַאֲמִינָה בֶּאֱמוּנָה שְׁלֵימָה שֶׁזֶּה הַצַּעַר וְהַיִּסּוּרִים שֶׁבָּאוּ לִי, הוּא בְּהַשְׁגָּחָה פְּרָטִית מֵעִם ה', וְהִנְנִי מְקַבֶּלֶת עָלַי בְּאַהֲבָה, וְכָל זֶה בָּא לִי מִסִּבּוֹת עֲוֹנוֹתַי הָרַבִּים, וְצַדִּיק אַתָּה ה' עַל כָּל הַבָּא עָלַי כִּי אֱמֶת עָשִׂיתָ וַאֲנִי הִרְשָׁעְתִּי, וִיהִי רָצוֹן שֶׁיִּהְיוּ אֵלּוּ הַיִּסּוּרִים לְכַפָּרָה עַל עֲוֹנוֹתַי הָרַבִּים, וְהִנֵּה מִצַּד הַדִּין הָיִיתִי צְרִיכָה לִפְרוֹט וְלָשׁוּב וּלְהִתְוַדּוֹת עַל הַחֵטְא וְעָוֹן שֶׁבִּסְבָּתָם בָּא לִי אֵלּוּ הַיִּסּוּרִים, אֲבָל גָּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ שֶׁאֵינִי יוֹדַעַת עַל מָה,
לָכֵן יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ אָבִי שֶׁבַּשָּׁמַיִם שֶׁתִּתְמְחוֹק וּתְשַׁרֵּשׁ הַחֵטְא וְעָוֹן וָפֶשַׁע שֶׁגָּרְמוּ לִי אֵלּוּ הַיִּסּוּרִים, וְיִמְתְּקוּ כָּל הַדִּינִים מֵעָלַי וּמֵעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְיִתְהַפְּכוּ כָּל הַצִּירוּפִים לְטוֹבָה, וְיִמָּשֵׁךְ חֶסֶד טוֹבִים וּמְגוּלִים לָנוּ וּלְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל עַד עוֹלָם אָמֵן:

דיני פרישה בימים שטהורה

א) יש שלושה תאריכים בחודש שאסורים האיש והאשה ביחסי אישות אפילו שהאשה טהורה.

ב) שלושת תאריכים אלה נקבעים על ידי הוסת החודשי מדי חודש בחודשו ועל מנת לחשב את הימים האלו צריך לוח שנה שבו יהיו מסומנים בכל חודש התאריך המדוייק שבו התחיל הוסת ולכתוב על הלוח שנה באותו היום אם ראתה ביום או בלילה.

ג) וכדי לא לטעות במניין הימים יש לספור ולכתוב ממש את מספר הימים בין הוסת בחודש הקודם עד הוסת בחודש הזה.
ד) חשוב לדעת !!! כל התחלת וסת בחודש זה רומזת על סבירות גבוהה שבאותו יום יתחיל הוסת בחודש הבא. ויש חשש סביר שבפעם הבאה הוסת יתחיל באותו התאריך של החודש שעבר ולכן צריך לסמן את התאריך הראיה בחודש זה על מנת שידעו להזהר ולהתרחק בתאריך הזה בחודש הבא.
ה) מתחילה את הספירה כבר ביום הראשון שבו התחיל הוסת וממשיכה לספור יום יום עד ששוב מתחיל הוסת בחודש הבא ורושמת על הלוח את מספר הימים בין וסת לוסת מדי חודש.
ו) אם בחודש שעבר התחיל הוסת ביום אז כשהגיע יום הפרישה, (שהוא היום המסומן בלוח שהוסת צריך להתחיל) צריכה לבדוק את עצמה פעמיים, בהתחלת היום ובסוף היום, ואם הוסת הקודם התחיל בלילה אז צריכה לבדוק את עצמה בתחילת הלילה ובסוף הלילה.
ז) ואם היא עדיין טהורה מותרת לבעלה מיד עד זמן הפרישה הבא וכן בין ימי הפרישה לפרישה אם טהורה מותרת לבעלה.
תכוון שהיא אומרת את התפילה הזו על מצבה האישי מילה במילה בדמעות ומסוגל לישועה !!!
תְּפִלָּה לְדָוִד הַטֵּה יי' אָזְנְךָ עֲנֵנִי כִּי עָנִי וְאֶבְיוֹן אָנִי. שָׁמְרָה נַפְשִׁי כִּי חָסִיד אָנִי הוֹשַׁע עַבְדְּךָ אַתָּה אֱלֹהַי הַבּוֹטֵחַ אֵלֶיךָ. חָנֵנִי יי' כִּי אֵלֶיךָ אֶקְרָא כָּל הַיּוֹם. שַׂמַּח נֶפֶשׁ עַבְדֶּךָ כִּי אֵלֶיךָ אֲדֹנָי נַפְשִׁי אֶשָּׂא. כִּי אַתָּה אֲדֹנָי טוֹב וְסַלָּח וְרַב חֶסֶד לְכָל קֹרְאֶיךָ. הַאֲזִינָה יְקוֹק תְּפִלָּתִי וְהַקְשִׁיבָה בְּקוֹל תַּחֲנוּנוֹתָי: בְּיוֹם צָרָתִי אֶקְרָאֶךָּ כִּי תַעֲנֵנִי. אֵין כָּמוֹךָ בָאֱלֹהִים יי' וְאֵין כְּמַעֲשֶׂיךָ. כָּל גּוֹיִם אֲשֶׁר עָשִׂיתָ יָבוֹאוּ וְיִשְׁתַּחֲווּ לְפָנֶיךָ אֲדֹנָי וְיכַבְּדוּ לִשְׁמֶךָ. כִּי גָדוֹל אַתָּה וְעֹשֵׂה נִפְלָאוֹת אַתָּה אֱלֹהִים לְבַדֶּךָ. הוֹרֵנִי יי' דַּרְכֶּךָ אֲהַלֵּךְ בַּאֲמִתֶּךָ יַחֵד לְבָבִי לְיִרְאָה שְׁמֶךָ. אוֹדְךָ יי' אֱלוֹהַי בְּכָל לְבָבִי וַאֲכַבְּדָה שִׁמְךָ לְעוֹלָם. כִּי חַסְדְּךָ גָדוֹל עָלַי וְהִצַּלְתָּ נַפְשִׁי מִשְּׁאוֹל תַּחְתִּיָּה. אֱלוֹהִים זֵדִים קָמוּ עָלַי וַעֲדַת עָרִיצִים בִּקְשׁוּ נַפְשִׁי וְלֹא שָׂמוּךָ לְנֶגְדָּם: וְאַתָּה יי' אֵל רַחוּם וְחַנּוּן אֶרֶךְ אַפַּיִם וְרַב חֶסֶד וֶאֱמֶת. פְּנֵה אֵלַי וְחָנֵּנִי תְּנָה עֻזְּךָ לְעַבְדֶּךָ וְהוֹשִׁיעָה לְבֶן אֲמָתֶךָ. עֲשֵׂה עִמִּי אוֹת לְטוֹבָה וְיִרְאוּ שֹׂנְאַי וְיֵבֹשׁוּ כִּי אַתָּה יי' עֲזַרְתַּנִי וְנִחַמְתָּנִי. (מזמור פו מתהלים)

כשאין לה וסת קבוע

מצוי בין הנשים וסת חודשי שאינו מגיע בזמן קבוע אלא במשך ימים משתנה וכן ובתאריך שונה, או פעם ביום, ופעם בלילה, וסת כזה נקרא בהלכה, "וסת לא קבוע".

א) **הגדרת וסת שאינו קבוע** - כשהוסת מגיע ללא סדר מדוייק כגון בתאריכים שונים או אפילו באותו תאריך אבל ראתה פעם ביום ופעם בלילה או בפרקי זמן המשתנים בימים או בלילות כל זה נחשב לוסת שאינו קבוע .

ב) **תאריכי פרישה** - כשאין לה וסת קבוע צריכה לפרוש מבעלה בשלושה תאריכים בחודש בכל פעם עונה אחת שפירושה או יום או לילה וכל זה אפילו שהיא טהורה .

ג) **מהות האיסור** - בימים שטהורה והגיע יום הפרישה יש איסור ביחסי אישות בלבד. אבל לנשק ולחבק מותר ואם יש חשש לחטא יש להמנע גם מזה .

ד) **כמה זמן אסורים** - זמן האיסור שאסורה לבעלה ביום הפרישה הוא בהתאם לזמן שבו התחיל הוסת בחודש האחרון, כלומר אם ראתה בלילה אסורים כל הלילה ואם ראתה ביום אסורים כל היום.

ה) **ראיית יום** - אם ראתה בפעם האחרונה של הוסת ביום תהיה אסורה בחודש הבא ביום, מהזריחה ועד השקיעה.

ו) **ראיית לילה** - אם ראתה בפעם האחרונה של הוסת במשך הלילה אז בחודש הבא תהיה אסורה בלילה, מהשקיעה ועד הזריחה.

ז) **חצי יממה נקראת עונה** - פרק זמן זה של חצי יממה נקרא בהלכה "עונה" כלומר הזמן שהוא או יום או לילה .

ח) **באיזה תנאי מותרת** - לאחר עונת הפרישה שהיא ביום או בלילה מותרת לבעלה בתנאי שבדקה שעדיין נקיה מדמים ואין לה הפרשות שאוסרות אותה על בעלה .

ט) **כשיש ספק אם התחיל ביום** - אם בשעות הערב אחר השקיעה ראתה שהתחיל הוסת ואינה יודעת אם התחיל לפני השקיעה כלומר ביום, או רק לאחר השקיעה, שנחשב לילה יכולה להחשיב את הראיה ללילה ותפרוש מבעלה בחודש הבא בעונת הלילה .

י) **כשיש ספק אם התחיל בלילה** - כשקמה בבוקר ומצאה דם ומסופקת אם הוסת התחיל בלילה או בבוקר מחשיבה את הראיה ליום .

יא) **ראתה חודש אחד בלילה וחודש אחד ביום** - תמיד הפרישה היא לפי התחלת הוסת בחודש האחרון אם ראתה בלילה סופרת את הלילות, כלומר מהלילה הראשון שראתה בו וכן את שאר הלילות, ואם ראתה ביום מתחילה לספור את היום הראשון, שראתה בו יום יום, עד יום הפרישה .

יב) **דוגמא לספירת לילות** - ראתה יח בלילה שהוא למעשה ליל יט צריכה לחשוש לליל יט בחודש הבא. וסופרת שלושים לילות מליל יט שבאותו תאריך שראתה בלילה עד התאריך של ליל יט בחודש הבא ופורשת מבעלה בתאריך זה בלילה.

יג) בתאריך הפרישה צריכה לבדוק פעמיים פעם אחת בתחילת העונה (כלומר בתחילת היום או בתחילת הלילה) ופעם אחת בסוף העונה (כלומר בסוף היום או הלילה).
יד) **כשלא בדקה** - ביום הפרישה של התאריך של החודש אם בדקה פעם אחת או שלא בדקה כלל מותרת לבעלה אבל כששכחה לבדוק ביום השלושים אסורה לבעלה עד שתבדוק שהיא נקיה

חישוב תאריך הפרישה ביום השלושים

טו) **תאריך של יום השלושים** (**עונה בינונית**) - מהיום הראשון שבו החל הוסת מתחילים לספור שלושים יום וביום השלושים בדיוק אסורים עד שתבדוק ואם לא בדקה אסורה על בעלה עד שתבדוק

חישוב ימי הפרישה של וסת החודש

א) **התאריך החודשי** - באותו יום של החודש שהתחיל הוסת נאסרת בחודש הבא, אם ראתה ביום נאסרת ביום ואם ראתה בלילה נאסרת בלילה
ב) **דוגמא לפרישה בתאריך החודש** - כגון: ראתה ביום טו לחודש תשרי אז ביום של טו בחודש חשוון אסורים ביחסי אישות. וכן אם ראתה בליל כב לחודש חשוון אסורים ביחסי אישות בליל כב לחודש כסליו
ג) **ראתה ביום ל** - כשראתה בל' לחודש ובחודש הבא אין התאריך של יום ל',יש שתי שיטות: יש אומרים שצריכה לפרוש מבעלה בתאריך ל' שיבוא בחודש הבא , ויש אומרים שצריכה לחשוש לתאריך א' לחודש הקרוב .

חישוב תאריך הפרישה של ההפלגה

וסת הפלגה - משך הימים שחלפו בין וסת לוסת

א) ביום הראשון שמתחיל הוסת רושמת בלוח שנה "יום ראשון"
ב) מסתכלת בלוח שנה מתי התחיל הוסת הקודם וסופרת מהחודש הקודם כמה ימים חלפו מהיום שהתחיל הוסת הקודם עד היום הזה שהוא היום הראשון שהתחיל הוסת בחודש הזה.
ג) את התוצאה של מספר הימים שחלפו בין וסת לוסת כותבת ביום שהתחיל הוסת. לדוגמא: אם חלפו עשרים ושמונה ימים בין הוסת הקודם לוסת האחרון כותבת בלוח שנה ביום שהתחיל הוסת "עשרים ושמונה" ומתחילה לספור מחדש עשרים ושמונה ימים.
ד) היום האחרון של הספירה (כגון יום העשרים ושמונה) הוא היום שצריכה לפרוש מבעלה .

ה) אם התחיל הוסת האחרון בלילה אז במקום לספור את הימים החולפים בין תחילת הוסת לתחילת הוסת אז סופרת את הלילות שעברו בין תחילת הוסת הקודם לתחילת הוסת בחודש הזה.
ו) ביום זה, או בלילה זה, צריכה לבדוק את עצמה בתחילת העונה ובסוף העונה כלומר אם ראתה בלילה תבדוק סמוך לשקיעה וסמוך לזריחה ואם ראתה ביום תבדוק בתחילת היום בזריחה ובסוף היום בשקיעה.
ז) **דוגמא לוסת ההפלגה** - אם עכשיו התחיל הוסת ועברו שלושים ושנים ימים, (או כל מספר ימים אחר) בין הוסת הקודם (בחודש שעבר) לוסת הזה (בחודש הזה) את אותם הימים שעברו בין שתי הוסתות, (כגון שלושים ושנים, או כל תוצאה אחרת) סופרים שוב מהיום הראשון של תחילת הוסת הזה עד לחודש הבא, וביום האחרון של הספירה פורשים אפילו שעדיין היא טהורה.

וסת קבוע

א) **הגדרת וסת קבוע** - על פי ההלכה רק וסת שהוא בא שלוש פעמים ברציפות בזמן קבוע, כגון בתאריך קבוע, או לאחר מספר שבועות קבוע, ובנוסף לכך גם מגיע באותה חלק של היממה כגון ביום באופן קבוע או בלילה באופן קבוע רק אז נחשב לוסת קבוע .
ב) **מחזור סדיר** - אם הוא משנה את זמנו ופעם מגיע ביום ופעם מגיע בלילה אפילו בימים קבועים אינו נחשב לוסת קבוע, שעל פי ההלכה רק כשהוסת מגיע בתאריך או בסדר קבוע כלומר שראתה שלוש פעמים ביום או שלוש פעמים בלילה נחשב לוסת קבוע .
ג) **ימי הפרישה** - אשה שיש לה וסת קבוע חוששת רק לתאריך שרואה בו באופן קבוע שהוא הוסת הקבוע שלה ואינה צריכה לחשוש לתאריכים אחרים כמו אשה שאין לה וסת קבוע.
ד) **וסת קבוע עם ראיה חדשה** - אם לאחר שקבעה וסת ראתה בתאריך שונה צריכה בחודש הבא לחשוש לשניהם, גם לוסת הקבוע וגם לוסת החדש שהגיע עכשיו כדין אשה שיש לה וסת שאינו קבוע .

דוגמאות נפוצות של וסת קבוע

ה) **וסת בתאריך קבוע** - אם היו שלוש פעמים שראתה באותו תאריך בדיוק, שלוש פעמים בלילה או שלוש פעמים ביום נקבע הוסת לתאריך.
ו) **וסת קבוע לשבועות** - אם נקבע לה שכל ארבעה שבועות בדיוק באותו יום או באותו לילה שלוש פעמים רואה הרי נקבע לה וסת לשבועות.

ז) **וסת קבוע לתקופת ימים "הפלגה"** - כשרגילה לראות בתקופת ימים קבועה כגון כל עשרים ושמונה ימים או כל מספר אחר שלוש פעמים ביום או שלוש פעמים בלילה נקבע וסת להפלגה שהוא תקופת הימים בין תחילת וסת לתחילת וסת.
ח) **וסת השלושים יום** - כל אשה יש לה וסת קבוע לשלושים יום שבדרך כלל רואה לאחר שלושים יום ולכן כל אשה נאסרת לבעלה ביום השלושים עד שתעשה בדיקה.
ט) **נקבע הוסת על ידי גלולות** - כשמשתמשת בגלולות ונקבע הוסת שלה לזמנים קבועים בהתאם לגלולות, וכל אשה שמכירה את התופעות שלה תפרוש מבעלה בהתאם .
י) **כדורים לדחיית הוסת** - כלה שלוקחת כדורים לדחיית הוסת מותרת על בעלה אפילו בעונת הוסת .
יא) **בפעמים הראשונות** - כל נערה שהתחילה לראות וסת צריכה לוודא אם יש לה או אין לה וסת קבוע ולכן תעקוב אחר תחית הוסת שלה ותרשום ביומן מיוחד את תאריכי תחילת הוסת .
יב) **ששכחה אם ראתה בלילה או ביום** - ראוי שתחמיר ביום השלושים לחשוש גם בלילה וגם ביום .
יג) **שכחה את יום ההפלגה** - אם אינה זוכרת כמה זמן חלף בין הוסת הקודם לוסת האחרון יכולה להקל אפילו ללא בדיקה .
יד) **שכחה מתי ראתה בפעם האחרונה**- אם אינה זוכרת מתי ראתה ואינה יודעת מתי יום השלושים שלה תחשב למפרע מהיום שהלכה לטבול ועוד שבעה נקיים וכן עוד מספר הימים שחיכתה עד שפסקה בטהרה ותספור משם שלושים יום (אפילו שיצא לה מספר ימים) ואם אינה זוכרת יש שכתבו להקל ומותרת לאחר בדיקה .
טו) **מעוברת**- צריכה לחשוש בחודש הראשון לוסת התאריך וכן ליום השלושים מתחילת הוסת הקודם .
טז) **פרישה כשיש וסת קבוע** - בשלושת החודשים הראשונים של ימי ההריון יש לפרוש בעונת הוסת הקבוע אפילו שיודעת בוודאות שהיא מעוברת .
יז) **ימי הפרישה כשאין לה וסת קבוע** -בחודש הראשון גם אם וודאי לה שהיא מעוברת צריכה לפרוש את כל ימי הפרישה וסת הפלגה, וסת החודש, וכן וסת התאריך .
יח) **פרישה בחודש השני** - כשמעוברת בוודאות ועברו ימי הפרישה ולא ראתה בהם אז בחודש השני להריונה אינה צריכה לפרוש כלל כל זמן שאינה רואה דמים .
יט) **לא שמרו על ימי הפרישה** - זוג שטעו וקיימו יחסי אישות בתאריכים שצריכים לפרוש כלומר בתאריכים שאסורים זה על זה אפילו שהיתה האשה טהורה צריכים

כפרה על כך וישאלו תלמיד חכם כיצד לעשות ויקבלו על עצמם שמכאן והלאה יקפידו להתרחק בימי הפרישה .

ראיות דם מוקדמות לפני הוסת

כ) **זהירות** - מצוי שלפני בא הוסת באים כתמים המעידים על תחילת הוסת לכן צריך להיזהר מאוד ובכל מקרה שיש סממנים אפילו המועטים ביותר שהוסת מגיע יש לפרוש אחד מהשני .

כא) **ראית כתמים בהרגשה** - כשמרגישה שהתחיל טפטוף דמים מעט מעט יום יומיים לפני זרימת דם הוסת צריכה לסמן את התאריך שבו הרגישה בפעם הראשונה את הטפטוף הראשון ולחשוש לו בחודש הבא .

כב) **כשראתה בבדיקת עד** - אשה שבדקה עצמה בבדיקת עד ומצאה עליו דם אינה צריכה לחשוש לתאריך זה בחודש הבאה אלא אם כן התחילה הראיה ממש בהרגשה .

כג) **כתמים לפני הוסת** - כשמוצאת כתמים בלא הרגשה על הלבנים או על נייר טישו לפני בא הוסת אינה צריכה לחשוש לתאריכים האלו בחודש הבא אלא חוששת ליום הוסת האמיתי שמתחיל זרימת הדם בהרגשה .

כד) **וסת הגוף** - יש נשים שלפני בא הוסת יש להן כאבי גב חזקים או כאבי בטן ושאר מיחושים על בני הזוג מוטל החיוב להיזהר וכאשר מחושים אלו מגיעים להשמר שלא לבוא לידי חטא אפילו שלא הגיע יום הפרישה .

כה) **וסת הגוף קבוע** - יש נשים שתמיד לפני בא הווסת מרגישות כאב בטן או כאבי גב ואם שלושה חודשים ברציפות ראתה אחרי כאב או מחושים קבועים הרי קבעה וסת הגוף וכל פעם .

זהירות

כל הדוחק את השעה שעה דוחקתו ולכן יש פעמים שצריך סבלנות להמתין ולחכות עד שתגיע השעה הנכונה שלא תצא שום תקלה שלכל דבר יש זמן ועת ואין אפשרות להקדים את המאוחר

הבדיקות ביום הפרישה

כו) **מתי בודקת** - באותו יום שצריכה לראות על פי החישובים של וסת ההפלגה וכן ביום השלושים וביום התאריך, ובדיעבד שבדקה לאחר העונה או אפילו למחרת, אם הבדיקה יצאה נקיה מותרת לבעלה .

כז) **בדיקה ביום השלושים** - אם ביום השלושים לא בדקה את עצמה אסורה על בעלה עד שתבדוק .

כח) **כמה בדיקות** - כשמגיע היום של הפרישה שאסורים ביחסי אישות צריכה לבדוק את עצמה בתחילת היום, ובסוף היום לוודא שהיא נקיה, ואם בדקה רק בסוף היום גם כן הבדיקה מועילה וכשאין סימני התחלת וסת וכן הבדיקה נקיה מותרת לבעלה .
כט) **שכחה לבדוק** - אם שכחה לבדוק את עצמה ביום הפרישה יכולה לבדוק מתי שנזכרה (אפילו לאחר מספר ימים) ואם הבדיקה נקיה היא מותרת לבעלה .

תקופת ההריון

חודש ראשון

ימי ההריון בכוחם לקבוע את אופיו ותכונותיו של הוולד מפני שהתינוק שומע את כל העובר על אמו וחש את הרגשותיה ומפנים אותה פנימה אל אשיותו ולכן...
תינוק שאמו בכתה הרבה בימי הריונה יש סיכוי סביר שייוולד עם נטייה לעצבות.
וכן תינוק שאמו שמעה שיעורי תורה בהריונה יש סיכוי שתהיה לו אהבה ללמוד שיעורי תורה.
אשה שכעסה הרבה בימי הריונה יש סבירות גבוהה שבנה יהיה גם כן כעסן לפי נטיית אמו.
יש חשיבות רבה להתנהגות האם בתשעת חודשי ההיריון ובכחה של האם להשפיע על כל ימי חייו של התינוק ולכן תקפיד ותתאמץ בחודשי ההריון על הרוחניות, מצוות, כשרות, טהרה, ושיעורי תורה.
וכך יכולה בקלות להעניק לילד מתנה מופלאה והיא שיזכה לתכונות אופי יחודיים וכישרוניים ונשמה גבוהה.
בפרט שבנוסף מקפידה על כל דבר שמכניסה לפיה שיהיה בכשרות מהודרת אז גופו ואיבריו מתרקמים בטהרה, אבל כשאוכלת מאכלים המפוקפקים בכשרותם יש סיכוי סביר שנפשו תימשך אחר הבלי העולם הזה.
ורצוי להסתיר את ימי ההריון בחודשים הראשונים ככל האפשר, שהברכה שורה על הדבר הסמוי מהעין.
א) **בדיקה ביתית בשבת** - כיום יש כמה סוגי בדיקות הריון ביתיות ואין לעשות בדיקה ביתית בשבת בין בדיקת ביוץ ובין בדיקת הריון. וזוג שיש לו חיוב על פי רופא לעשות את הבדיקה יתייעץ עם תלמיד חכם .
ב) **צום בחודש הראשון** - כשיודעת שהיא מעוברת ויכול להיגרם לה נזק יכולה שלא לצום בצומות: צום גדליה, ועשירי בטבת, תענית אסתר, וי"ז בתמוז, ולפעמים אפילו בתשעה באב פטורה מהצום. אבל ביום כיפור צריכה לצום ואם מרגישה חולשה או

חולי תשאל רב כיצד לנהוג ויש לעיין בהמשך בפרק המועדים בהלכות יום כיפור מה שכתבנו שם בהרחבה .

ג) **אכילה בימי ההריון** - בימי העיבור במיוחד יש להישמר ממאכלים שאינם כשרים מפני שהגוף של התינוק נבנה ממאכל זה ולכן ראוי להקפיד מאוד על הכשרות כדי שהילד יהיה ניזון ממאכלים כשרים וגופו בנוי בטהרה .

ד) **שמירה על הריון** - כל אשה מחוייבת לשמור על עצמה ועל עוברה ולכן צריכה להיזהר ולא להתאמץ וכן לא לעשות פעולות שיכולות להזיק ואפילו שחברותיה התאמצו ועבדו ולא ניזוקו, מכל מקום יש לדעת שלכל אחת יש גוף שונה עם כוחות שונים ותופעות שונות ויש להזהר שלא תבוא לידי הפלה חס ושלום .

ה) **עישון** - בימי ההריון יש סכנה בעישון יותר משאר ימים ובפרט שאין רוח חכמים נוחה מאשה מעשנת וראוי שתפסיק לעשן .

ו) **דיבורים אסורים** - כל דיבור שיש בו כעס, שנאה, מחלוקת או לשון הרע , משפיע על הוולד עוד בטרם נולד ויכול לגרום נזק רוחני ובפרט לשון הרע ודברי ניבול פה שיש להזהר מהם מאוד בזמן ההריון בפרט .

ז) **ראיית דם בימי ההריון** - אפילו אשה מעוברת שהיא בהריון כבר שלושה חודשים ויש לה דין של מסולקת דמים, בכל מקרה שרואה בהרגשה אפילו טיפת דם צריכה לנהוג בהרחקות כהלכה ולטבול בברכה וכן אם מוצאת כתמים תשאל רב מה דינו של הכתם .

ח) **לשמוע שיעורי תורה** - הנהגה נכונה להרבות בשיעורי תורה בימי ההריון ובקריאת תהילים וכל דבר שיש בו משום קדושה כגון עניית אמן ותפילה בעזרת נשים שהוולד מקשיב ושומע וסופג לתכונותיו עוד טרם נולד .

ט) **כעס בימי ההריון** - על בני הזוג להקפיד שלא לכעוס ולא לגרום מריבות ביניהם שכל מריבה יש בה השפעה ישירה על נפשו של הוולד וגורמת לו נזק רוחני .

י) **דריכה על ציפורניים** - יש סכנה לאשה מעוברת לדרוך על ציפורניים מחשש הפלה ולכן יש להקפיד כשגוזזים ציפורניים לזרוק את הציפורניים למקום שלא דורכות שם נשים כגון בתוך הכיור או בשירותים ויש חסידים שנוהגים לשרוף את הציפורניים .

יא) **כשהציפורן נפלה ואבדה** - אם נפלו ציפורניים על הרצפה ואינה יודעת היכן הם אפשר לטאטא את המקום כדי להזיז את הציפורן מהמקום הראשון שבו נפלה וכך אינה מזיקה יותר .

תפילה לחודשי ההריון

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שֶׁתְּקַבֵּל מַעֲלַי אֶת צַעַר הַהֵרָיוֹן וְתֵן בִּי כֹּחַ וִיכֹלֶת בְּכֹל יְמֵי הָעִבּוּר שֶׁלֹּא יוּתַשׁ כֹּחִי וְלֹא אֵחָלֵשׁ בִּבְרִיאוּתִי, לֹא אוֹכַל מַאֲכָלִים אֲסוּרִים, וְלֹא אֶשְׁמַע דִּבּוּרִים אֲסוּרִים, וְשָׁמֹר עַל וַלְדִּי שֶׁיִּהְיֶה טָהוֹר וְקָדוֹשׁ, וְאַזְכֶּה אֲנִי וְאָבִי לְרִפּוּאָה שְׁלֵמָה מֵהַשָּׁמַיִם וְלֹא יִגָּרֵם לָנוּ צַעַר וְנֶזֶק וְיִוָּלֵד בְּשָׁעָה טוֹבָה וּבְמַזָּל טוֹב לְחַיִּים טוֹבִים, וּתְרַחֲמֵנוּ וּתְחַיֵּינוּ חַיִּים אֲרֻכִּים טוֹבִים וּמְתֻקָּנִים, חַיִּים שֶׁל שָׁלוֹם, חַיִּים שֶׁל בְּרָכָה, חַיִּים שֶׁל טוֹבָה, חַיִּים שֶׁל פַּרְנָסָה טוֹבָה, חַיִּים שֶׁל חִלּוּץ עֲצָמוֹת, חַיִּים שֶׁיֵּשׁ בָּהֶם יִרְאַת חֵטְא, חַיִּים שֶׁאֵין בָּהֶם בּוּשָׁה וּכְלִימָה, חַיִּים שֶׁל עֹשֶׁר וְכָבוֹד, חַיִּים שֶׁתְּהֵא בָּנוּ אַהֲבַת הַתּוֹרָה וְיִרְאַת שָׁמַיִם, חַיִּים שֶׁתְּמַלֵּא כֹּל מִשְׁאֲלוֹת לִבֵּנוּ לְטוֹבָה לַעֲבוֹדָתֶךָ וּלְיִרְאָתֶךָ אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן

בדיקות בימי ההריון

ה' הוא הקובע את גורלו של התינוק ואין לנו רשות להפסיק את חיי העובר אפילו על פי דרישת רופאים ולכן לכתחילה אין להיכנס לספק ולהיבדק בדיקות שיכולות להביא חששות וכל מיני דאגות שונות ומשונות, ושב ואל תעשה עדיף.

זוג שמתבקש לעשות בדיקות עקב חשש של הרופאים למום או חולי יבקשו מתלמיד חכם מובהק שיתפלל עליהם ויתן עצה ולעולם לא לחשוש מדברי הרופאים שה' הוא הקובע ולא הרופא, יש להשתדל לקבל את ברכתו והנחייתו של גדול הדור ולבטוח בה'.

יש הרבה סוגי בדיקות בהריון הבדיקות נועדו לאבחן את מצבה של היולדת ואת מצבו של העובר.

לא כל בדיקה מותר לעשות יש בדיקות העלולות לגרום להפלה או סכנה לעובר, ואפילו שהרופאים אומרים שיש סיכון מזערי, יש לאסור כל בדיקה שיכולה לגרום נזק לעובר הן באופן ישיר והן בצורה עקיפה.

יש מקרים נדירים שבהם הרופאים אומרים שנשקפת סכנה לאם או לעובר וכאן ישאלו תלמיד חכם כיצד מותר לעשות ואיזה בדיקות.

א) **צילומי רנטגן** - בימי ההריון יש להימנע מכל מיני צילומי רנטגן הן בשיניים והן בשאר אברי הגוף. כשהעובר מתפתח ספיגת קרינה עלולה להזיק משמעותית להתפתחותו ולסכן את ההריון, לכן יש לדחות את כל צילומי שיניים ושאר בדיקות לאחר ההיריון אפילו במקום שיש ספק הריון כדאי להימנע .

ב) **בדיקת אולטרא סאונד פנימית** - בדיקה זו מותרת ואינה מטמאה משום נדה כשלא יצא דם מהרחם .

ג) **סקירת מערכות מוקדמת** - אין איסור לבצע בדיקה זו .

ד) **בדיקת שקיפות עורפית** - על פי תוצאת הבדיקה ובדיקות דם מחושב הסיכון להופעת תסמונת דאון ועדיף שלא לעשות בדיקה זו אלא אם יש הנחיה של רב .
ה) **בדיקת אולטרא סאונד** - מבוצעת על ידי בדיקה חיצונית על הבטן ולא פנימית, בדיקה זו מותרת אבל אין צורך להרבות בבדיקות אלו .
ו) **בדיקת חלבון עוברי** (**בדיקה משולשת**) - זוהי בדיקת דם בה שילוב הבדיקות נועד לאתר מומים מולדים. אין לבצע בדיקה זו כיון שבדיקה זו נועדה ליידע את בני הזוג אם יש מום לתינוק ובהתאם לכך לבצע הפלה ויש להאמין בהקב"ה שיכול לשנות ולרפא ואם יש הכרח ישאלו רב שמבין בהלכות אלו .
ז) **בדיקת סיסי שליה** - בבדיקה זו לוקחים דגימה מסיסי השליה מהבטן או בדיקה פנימית ואסור לעשות בדיקה זו כיון שהיא יכולה לגרום להפלה ולהפסקת הריון ואם יש סכנה יתייעצו עם רב .
ח) **דיקור מי שפיר** - גם בדיקה זו אסור לעשות, מפני שבבדיקה זו לוקחים דגימה של מי שפיר ויש מקרים שבדיקה זו גורמת להפלה .
ט) **דיקור חבל הטבור** - דיקור וריד הטבור מבוצע כדי לקבל דגימת דם עוברי. תחת הדמיית אולטרה סאונד מבצעים דיקור של חבל הטבור בצד הסמוך לשליה. במקרים קיצוניים ביותר מבצעים בדיקה זו ויש לשאול רב תלמיד חכם מורה הוראה מובהק האם אפשר לבצע בדיקה .
י) **שאלת רב** - בכל מקרה שרופאים מייעצים על הפסקת הריון כלומר על הפלה מתוכננת של העובר כיוון שיש חשש של חולי או מום או שיכול להזיק לאשה חובה לשאול רק תלמיד חכם מורה הוראה מובהק שיפסוק בענינים חמורים אלו ולא להכריע לבד .
יא) **ויטמינים וברזל לשאר ימי ההריון** - כל ויטמין או תרופה יש להקפיד שיהיה כשר לפחות בכשרות רגילה ותחת פיקוח כיון שיש כל מיני תרופות טבעיות והומאופתיות שעשויות מחומרים שאסורים באכילה וכך פוגמת בנפשו של העובר טרם נולד. לכן יש לחפש את התזונה הנכונה בפירות וירקות ולא בויטמינים מלאכותיים.
יב) **התעמלות בחודשי ההריון** - יש פעילויות שרצויות בחודשי העיבור ויש פעולות שאסורות מטעמי בריאות ויש לשים לב שלא כל אשה שהיא מורה להתעמלות יודעת כיצד לאמן אשה מעוברת ולכן לפני שעוסקים בספורט לוודא שאכן לא יגרם נזק כתוצאה מפעילות גופנית ורצוי להתייעץ עם רופאת נשים לפני כן.

תפילה לבריאות

בָּאתִי לְפָנֶיךָ ה' רוֹפֵא נֶאֱמָן, וּמָלֵא בְּרַחֲמִים. שְׁתִתְמַלֵּא בְּרַחֲמִים עָלַי וְעַל עוּבָּרִי וְעַל בְּנֵי בֵּיתִנוּ וְתֵן בִּלְבָּבֵנוּ בִּינָה לְהַבִּין וְלְהַשְׂכִּיל וּבְכָל עֵת אֲשֶׁר נִצְטָרֵךְ לְרִפּוּאָה תְּחַזֵּק אֵת לְבָבֵנוּ לְהַאֲמִין וְלִבְטוֹחַ בְּךָ וֶתַעֲזוֹר לָנוּ וְתוֹשִׁיעֵנוּ וְתִרְפָּאֵנוּ רְפוּאָה שְׁלֵמָה רְפוּאַת הַנֶּפֶשׁ וּרְפוּאַת הַגּוּף.רְפָּאֵנוּ ה' וְנֵרָפֵא. הוֹשִׁיעֵנוּ וְנִוָּשֵׁעָה כִּי תְהִלָּתֵנוּ אָתָּה. וְהַעֲלֵה רְפוּאָה וּמַרְפֵּא לְכָל תַּחֲלוּאֵינוּ וּלְכָל מַכְאוֹבֵינוּ וּלְכָל מַכּוֹתֵינוּ, אָכֵן שָׁמַע אֱלוֹהִים הִקְשִׁיב בְּקוֹל תְּפִלָּתִי בָּרוּךְ רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת.

טהרה בימי ההריון

גם בימי ההריון יש לשמור על הלכות טהרה ולכן כל מראה אדום שיוצא ממנה וכן כל ספק בהלכה יש לשאול על מנת לוודא שעדיין טהורה לבעלה.

לא כל בדיקת רופא מטמאה את האשה ולכן יש לשאול את הרופא איזו בדיקה עשה ורק אם הוא אומר שהוא פתח את הרחם אז צריך לשאול תלמיד חכם כיצד יש לנהוג בהתאם לסוג הבדיקה.

יג) **בדיקה רגילה** - אשה שנבדקה אצל רופא, אם בוודאות יודעת שבבדיקה לא נפתח הרחם, וכן לא יצא דם בבדיקה, אינה צריכה לבדוק עצמה וטהורה לבעלה .

יד) **פרישה כשיש וסת קבוע** - כשיש וסת קבוע כלומר שמגיע כל חודש ביום או תאריך קבוע וכן בשלושת החודשים הראשונים של ימי ההריון יש לפרוש בעונת הוסת הקבוע אפילו שיודעת בוודאות שהיא מעוברת .

טו) **ימי הפרישה כשאין לה וסת קבוע** - בחודש הראשון גם אם וודאי לה שהיא מעוברת צריכה לפרוש את כל ימי הפרישה וסת הפלגה, וסת יום השלושים, וכן וסת התאריך .

טז) **פרישה בחודש השני כשאין לה וסת קבוע** - כשמעוברת בוודאות ועברו ימי הפרישה ולא ראתה בהם אז בחודש השני להריונה אינה צריכה לפרוש כלל אפילו לא ביום השלושים כל זמן שאינה רואה דמים .

יז) **דימומים במהלך ההריון** - לא כל דימום מסמל על הפלה וחשוב לבדוק כל מקרה לגופו בהתייעצות עם רופא ואסורה לבעלה עד שתעשה הפסק בטהרה שבעה נקיים וטבילה .

יח) **ירידת מים** - בחודשים ראשונים אם וודאי לה שרק מים יצאו ממנה ללא דם הרי היא טהורה אבל בירידת מים לפני הלידה יש חשש גדול שיצאו טיפות דמים שלפני הלידה ולכן ראוי להחמיר בהרחקות .

כשנזקקים לרופאים

רְפָאֵנִי יי' וְאֵרָפֵא הוֹשִׁיעֵנִי וְאִוָּשֵׁעָה כִּי תְהִלָּתִי אָתָּה רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם אַל בְּאַפְּךָ תוֹכִיחֵנִי וְאַל בַּחֲמָתְךָ תְיַסְּרֵנִיחָנֵנִי יי' כִּי אֻמְלַל אָנִי רְפָאֵנִי יי' כִּי נִבְהֲלוּ עֲצָמָי: וְנַפְשִׁי נִבְהֲלָה מְאֹד וְאַתָּה יי' עַד מָתָי שׁוּבָה יי' חַלְּצָה נַפְשִׁי הוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן חַסְדֶּךָאַתָּה הָרוֹפֵא אֱמֶת רוֹפֵא חִנָּם, רוֹפֵא נֶאֱמָן וְרַחֲמָן, רָחֵם עָלַי וְהַעֲלֵה מְהֵרָה אֲרוּכָה וּמַרְפֵּא לְכָל תַּחְלוּאַי וְלִכָל מַכְאוֹבַי כִּי אֵין לָנוּ שׁוּם סְמִיכָה וְתִקְוָה כִּי אִם עַלֶיךָ לְבַד, וְעַל רַחֲמֶיךָ הָעֲצוּמִים בִּלְבַד. אָנָּא אַל תִּשְׁלַח עָלֵינוּ יְסוּרִים כְּלַל וּתְזַכֵּנוּ שֶׁלֹּא נִצְטָרֵךְ אֵת הָרוֹפְאִים וְשֶׁלַח לָנוּ רְפוּאָה שְׁלֵמָה מְהֵשָׁמַיִם אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן. בָּרוּךְ אֱלוֹהִים אֲשֶׁר לֹא הֵסִיר תְּפִלָּתִי וְחַסְדּוֹ מֵאִתִּי:

סגולות להריון וללידה

א) **טבילה בחודש התשיעי** - יש הנוהגות לטבול בחודש התשיעי להריונן כסגולה ללידה קלה, ואין טבילה זו חובה ובוודאי שאם היא טהורה אינה צריכה לחשוש מחציצה וכן אסור לה לברך על טבילה זו .

ב) **טבילה בחודש התשיעי בליל שבת** - אמנם טבילה רגילה שצריכה להיטהר לבעלה מותרת בליל שבת אבל אשה מעוברת שכבר טהורה ומתכוונת לטבול לשם סגולה לא תלך לטבול בליל שבת אלא תדחה טבילתה למוצאי שבת .

ג) **תפילה של צדיק לפני הלידה** - לכתחילה ראוי לכל זוג שלא יתעצל ויגש לרב צדיק לקבל ברכה מהצדיק על מנת לזכות ללידה קלה שגדולה התפילה לפני הלידה ובפרט כדי לחסוך סיבוכים בזמן הלידה .

ד) **סעודה רביעית** - סגולה ללידה קלה כשמקפידה לסעוד סעודה רביעית עם כזית פת בכל מוצאי שבת .

ה) **נועם אלימלך** - ספרו של רבי אלימלך מליזנסק ידוע שספר זה הנדפס בהדפסה ראשונה ויש בו סגולה מיוחדת ללידה קלה ונהגו להניח אותו מתחת לכר בזמן הלידה .

ו) **קניית בגדים** - אפילו שאין איסור לקנות כלי ביגוד ושאר כלים לתינוק לפני שנולד מכל מקום נהגו להמנע מקניות לתינוק עד שיולד בשעה טובה .

ז) **אפיקומן** - יש הנוהגים לשמור את האפיקומן שנישאר מליל הסדר ובשעת הלידה לשאת את שיורי האפיקומן לסגולה ללידה קלה .

ח) **שושבינה לכלה** - נהגו שאשה מעוברת שהוכר עוברה אינה שושבנית לכלה משום חשש עין הרע אבל כשלא הוכר עוברה אין חשש בזה כלל .

ט) **אכילת אתרוגים במשך השנה** - סגולה מיוחדת שיהיה ריח טוב בוולד, שתאכל בימי ההריון אתרוגים .

י) **נגיסה מאתרוג שברכו עליו בחג הסוכות** - יש הנוהגים ליתן לאשה מעוברת בחודש התשיעי למחרת הושענא רבה לנגוס מהאתרוג שהבעל ברך עליו ומיד מבקשת בתפילה מיוחדת שתהיה לה לידה קלה .

יא) **כניסה לקברות צדיקים בהריון** (**או בימי נידה**) - אע"פ שאין איסור מפורש מכל מקום על פי חכמי המקובלים עדיף להימנע ככל האפשר מלהכנס לבית הקברות בין של צדיקים ובין של שאר מתים כיון שיש בזה חשש סכנה להריון .

יב) **מזמור יענך ה' ביום צרה** - יש אומרים את המזמור הזה שבע פעמים ישר והפוך על מנת להקל על אשה שמקשה לילד ויש לאומרו כפי שכתוב ולא לשנות ללשון נקבה .

יג) **תהילים בלילה** - לכתחילה ראוי שלא לקרוא תהילים מאחרי השקיעה עד חצות לילה וכן לא יאמרו מזמור יענך ה' ביום צרה ויש פוסקים שמקילים בזה בשעת צרה .

יד) **מטפחת של ספר תורה** - יש הנוהגים להשתמש במטפחת של ספר תורה כסגולה ללידה קלה כגון שבזמן הלידה מניחים את המטפחת על בטן היולדת על מנת שתלד בקלות .

טו) **פתיחת ההיכל** - יש נוהגים שהבעל פותח את ההיכל בכל ימי החודש התשיעי וצריך לדעת שאין להתקוטט עבור מצוות וגם המוותר ומעביר על מדותיו יש לו את הסגולה המיוחדת רק לו

טז) **צדקה בזמן הלידה** - סגולה גדולה שהאשה תיתן צדקה (ותאמר על מנהגה בלי נדר) בכל יום מחודשי ההריון ובפרט מיד בתחילת הצירים ותאמר שהצדקה לרפואתה ולרפואת הוולד שיצא לחיים טובים ולשלום .

יז) **העברה על המידות** - שעת רצון נפלאה ומיוחדת מאוד היא כשמעבירים על המידות בין בעל לאשתו וכן בין הורים לילדים ובין שכנים כשמוותרים ומעבירים על הכעס כך בשמיים מעבירים על הפשעים ולכן התפילה בזמן הזה מגיעה למקום גבוה ביותר ויש כח לברכות לכן ברגעים אלו להתפלל.

הלידה

אחד מהרגעים החשובים שיש במשפחה הוא רגע הלידה לכן יש לבחור בקפדנות את מקום הלידה שהאשה תרגיש נוחות ללדת והיחס ליולדת הוא על פי התורה הקדושה ולא במקום חילוני זר שיכול לפגוע בטהרת הוולד ובקדושתו. וכן מקום שבו הטיפול הרפואי הוא טוב ביותר כיון שרגעי הלידה מהווים חשש סכנה ליולדת .

וחשוב לזכור היטב שמפתחות הילודה רק בידי ה' ולהבין שאין בכח המילדות ולא בכח הרופאים להציל או להועיל ללא רצונו של הקב"ה.

להקדים תפילה ותחנון לקב"ה שירחם ושהלידה תהיה טבעית ואופן בריא ללא תקלות וסיבוכים אלא לחיים טובים ולשלום.

א) **בחירת מקום לידה** - יש לבחור מקום לידה אשר בראש ובראשונה נוח ליולדת ללדת בו ואינה מרגישה בו שמתרשלים בטיפולה וכן במקום שבו הצניעות וההלכה נשמרים בקפידה .

ב) **כשרות הבית חולים** - יש להשתדל ללדת במקום שמקפידים על הכשרות כיון שהתינוק מיומו הראשון כבר יונק ולפעמים מאכילים בתחליפי חלב אם ורצוי שיהיה בהכשר מהודר שכל דבר יש לו השפעה על נפשו של התינוק .

ג) **לידה בצניעות** - יש לבקש מהרופאים שלא יכניסו זרים מתלמדים לחדר היולדת, ואפשר לדרוש זאת אפילו באופן תקיף כיון שתהליך זה של כניסת אחרים גורם לחוסר נעימות ופוגם בצניעות היולדת ורשאית לבקש שלא יתלמדו על גופה .

ד) **מיילד או מיילדת** - אפילו שבוודאי מיילדת עדיפה אבל בשעת הלידה ממש כשאין בנמצא מיילדת מותר להיעזר במילד שזוהי עבודתו ואין להתעקש על כך בפרט כשיש סכנה ליולדת .

ה) **רופא שמילד קרובת משפחה** - מעיקר הדין מותר לרופא לילד קרובת משפחה כשאין אדם אחר שיכול לילד אותה ויש מקילים אפילו כשיש רופא אחר .

ו) **לצלם את הלידה** - לאחרונה פשט המנהג הקלוקל לצלם לידה וצריך להדגיש שיש בזה איסור חמור אפילו שנעשה על ידי צלמת אישה ויש למנוע מנהג רע זה .

ז) **לידה טבעית** - לכתחילה אין ללדת במקומות שבהם יש סכנה ליולדת או לתינוק וכן אין ללדת בבית כיון שהיו מיקרים שהלידה הסתיימה באופן בהול לכן עדיף ללדת בבית החולים שהם מיומנים ללידות ולתינוקות .

ח) **בשעת צירי לידה** - כל זמן שיכולה ללכת, טהורה אבל אם ירד ממנה דם או שכבר אינה יכולה ללכת אסורה על בעלה בנגיעה .

ט) **ירידת מים** - כל עוד אין דם מעורב במים עדיין נחשבת טהורה אבל כשיורד דם עם המים אסורה על בעלה .

י) **מהרגע של הלידה** - דין היולדת כדין אשה נידה ואסורה על בעלה אפילו בנגיעה קלה ואין היתר לגעת בה בזמן הלידה, שכן הנגיעה באשתו נדה אסורה לכל הדעות .

יא) **עזרה בשעת הדחק** - יולדת שמתקשה ללכת, וצריך להוליכה לחדר יולדות עדיף שיתמכו בה נשים, ואם אין אדם אחר מותר לבעלה לתמוך בה בעזרת בגד ולא יגע בגופה ממש .

יב) **בדיקת רופא** - כשנבדקת על ידי רופא בחדר לידה בדיקה רגילה שאינו מגיע לרחם ואין דימום טהורה ואינה צריכה לבדוק אחר הבדיקה .

יג) **כשהיולדת מבקשת את בעלה** - במקרים יוצאים מהכלל שהיולדת עלולה לצאת מדעתה ומבקשת את בעלה לצידה יש לשאול מורה הוראה כיון שאם עומד מהצד ואינו מסתכל במקומות הצנועים ואינו נוגע בה יש מקום להקל בחשש של סכנה ופיקוח נפש. וכל זה רק כשיש תועלת בנוכחות הבעל בשעת לידה .

יד) **כשאין רופאים ואחיות** - בעל שאשתו החלה ללדת בבית ואין רופא או אחות שיכולים להחליפו ולילד את אשתו מותר לו לילד אותה וכן לגעת בה ככל הצריך על מנת לשמור על חיי הוולד והיולדת עד שיגיע רופא להחליפו .

טו) **יולדת שבעלה רופא** - כשמתעקשת שבעלה יילד אותה ישאלו רב לפני הלידה שיתן להם תשובה הלכתית בנוגע אישית אליהם .

טז) **קורס הכנה לאשה** - יש קורסים להכנה ללידה שבהם מלמדים את הבעל לאחוז את ידי אשתו בזמן הלידה וצריך לדעת שעל פי ההלכה אין לבעל ליתן יד לאשתו היולדת שאסורה עליו כנדה .

יז) **פטור ממצוות** - יולדת שמצבה קשה וזקוקה למלוה , הרי המלווה פטור מהמצוות תפילין, מצה, שופר, סוכה ומגילה, ואם ירצה לקיים המצוות לא יברך עליהם ומכל מקום כשאינה צריכה אותו הרי הוא חייב במצוות .

יח) **אחר הלידה** - אשה שילדה הרי היא אסורה כנדה לכל דבר ואין הבדל אם ילדה בן או בת בכל מקרה צריכה שבעה נקיים ולהיטהר לבעלה כהלכה .

יט) **זמן הלידה המדוייק** - חשוב לכתוב את רגע הלידה מיד שהוא נולד בתחילת הלידה, זמן יציאת הראש וזמן יציאת הגוף כיון שלכל הזמן יש השלכות לגבי ברית מילה ולפדיון הבן וכדומה .

זירוז לידה

חשוב להדגיש כי שעת לידתו של התינוק היא שעה גורלית, לפעמים מחכים משמיים לשעה הכי טובה ולמזל הכי טוב בשביל התינוק על מנת שייולד בשעה טובה ובמזל טוב המתאים לשורש נשמתו.

תכנון לידה וגרימת לידה לפי נוחות ושיקולים כלכליים זהו דבר האסור על פי ההלכה כשאין חשש סכנה.

מפני שלכל שעה יש לה מזל שונה ומלאכים שאחראים עליה וכל תינוק שנולד בשעה מסוימת יש לו תכונות מיוחדות לאותה שעה ולכן אין לנו להתערב בעבודתו של הקב"ה אלא להמתין בסבלנות לרגע הלידה .

יש לזכור שאם ח"ו נשקפת סכנה לעובר או ליולדת הרי שפיקוח נפש דוחה את הכל ולכן במקרה כשהרופאים חוששים שמא יגרם נזק ראוי להיוועץ עם תלמיד חכם הבקי בעניינים אלו על מנת לדעת כיצד לנהוג בכל מקרה לגופו.

א) **גרימת לידה** - אין שום היתר לגרום לידה בשביל נוחות בין בשבת ובין בימי החול מפני שלכל תינוק יש מזל שנקבע לו בעת לידתו וכשגורמים לאשה ללדת פעולה זו יכולה לקבוע לו מזל אחר ואסור להתערב במלאכת שמים ורק במקרה של סכנת חיים לאם או לוולד, התירו לאשה לקבל טיפול רפואי שיזרז הלידה .

ב) **זירוז תהליך הלידה** - פירושו ניסיון להגביר את קצב התקדמות הלידה שלמעשה מדובר בהגברת או העצמת הצירים. במקרה הצורך אפשר לעשותו כיון שהלידה כבר התחילה ורק מאיצים את מהלך הלידה .

ג) **הפרדת קרומי השק העוברי** (סטריפינג) - כיון שפעולה זו נעשית כשהלידה כבר התחילה לכן במקום הצורך היא מותרת כדי להקל על יציאת הוולד, וכתוצאה מהקילוף יכול להיות דימום קל, והאשה נאסרת על בעלה .

ד) **פקיעת קרומים** - בדרך כלל פקיעת הקרומים נעשית במצב של לידה שכבר התחילה, ולכן אין כאן דין של זירוז לידה כיון שיש צורך לחלץ את היולדת וכדי לזרז את מהלך הצירים וכבר בתהליך זה אשה נאסרת על בעלה אפילו שלא מצאה דם .

ה) **משחת פרוסטלגלדין** - השימוש במשחה נעשה על ידי ג'ל או נר המכיל את ההורמון פרוסטלגלנדין משתמשים במשחה זו כדי להאיץ צירים ולזרז לידה גם כאן אם הלידה כבר התחילה ויש רק חוסר בצירים אפשר להשתמש בתרופה זו כדי לזרז את פעולת הלידה .

ו) **פיטוציו** - התרופה ניתנת אל תוך הוריד כדי להתחיל או לחזק את הצירים. וכן כדי שהצירים יגיעו במהירות יחסית, אם החלה הלידה כגון על ידי פתיחת הרחם אפשר להשתמש .

ז) **זריקת זירוז** - לפני שנשלמו התשעה חודשי הריון אין לעשות זריקת זירוז שיש בזה חשש של סכנה מכל מקום אם יש סכנה לאם או לוולד כגון שכבר עברו תשעה חודשים או שהתינוק במצוקה ויש לו סכנה אפשר .

שימו לב

יש מקרים רבים שרופאים משתמשים בתרופות לזירוז לידה בשביל להקל על העומס בחדרי הלידה, או כשהם ממהרים לביתם...

וכבר שמענו על רופאים בקליניקה פרטית שמתגאים בכך שהלידות אצלהם נעשות רק ביום...

לכן יש לשאול היטב את הרופאים מדוע הם רוצים להשתמש בתרופות לצורך הלידה ובנוסף להתייעץ עם רב תלמיד חכם שמבין בהלכות אלו על מנת שידעו כיצד להתנהג כהלכה ובכל מקרה של חשש של סכנת חיים אפשר להשתמש בכל שיטות זירוז הלידה הקיימות על מנת להציל חיים של העובר או של היולדת

ניתוח קיסרי

א) לפי ההלכה תינוק הנולד בניתוח קיסרי נקרא יוצא דופן כיון שיוצא מהדופן של האם ולא באופן הרגיל ולכן אם התינוק נולד בניתוח קיסרי ולא יצא דם ליולדת ממקום נידתה הרי היא טהורה לבעלה .

ב) **הגדרת ניתוח קיסרי** - חיתוך בבטן האם וברחם, דרכו מוצא התינוק אל אוויר העולם ונעשה בתהליך הלידה כשיש חשש של הסתבכות וחשש נזק לאשה או לוולד כגון: מצוקת עובר או סכנת יולדת ומותר לעשות את הניתוח על מנת למנוע נזק, ניתוח זה נעשה במצבי סכנה כגון במצוקת העובר שאינו נמצא במצב המתאים ללידה, כגון שהתינוק שוכב לרוחב הרחם, במצב עכוז או כשהאם אינה מסוגלת ללדת באופן טבעי.

ג) **ניתוח כשיש חשש סכנה** - כל ניתוח שנעשה מחשש סכנה צריך לעשותו ולא להתמהמה שיש להציל את האם והעובר מוקדם ככל האפשר

ד) **ניתוח קיסרי יזום** - אין לתכנן ניתוח ללידה לתאריך לפי נוחות שלה או של רופא וללא התחלת צירים אלא רק לאחר שהתחיל תהליך הלידה ויש צורך בניתוח או כשקיים חשש סכנה לה או לוולד .

ה) **קביעת תאריך לניתוח** - כשיולדת על ידי ניתוח קיסרי בלבד והרופאים קובעים שצריכה כבר ללדת מותר לה לקבוע את הניתוח אפילו ביום חמישי כשיש צורך כגון רופא מומחה או בחשש סכנה .

ו) **כשחוששת מהלידה** - אשה שיש לה חרדות מלידה רגילה עד כדי חשש של בעיות נפשיות יכולה לבקש ללדת בניתוח קיסרי ומכל מקום תקפיד שהניתוח יעשה רק לאחר שהתחילה הלידה כגון פתיחת הרחם או צירים המסמנים את הלידה .

ז) **נוכחות האב בניתוח** - בדרך כלל לא מניחים לאב להיכנס לניתוח יחד עם האם וצריך לחכות בחוץ ובפרט שעל פי ההלכה אסור לו לראות את מהלך הלידה אפילו בתהליך של ניתוח קיסרי .

ח) **פדיון הבן** - אין עושים פדיון לתינוק בכור הנולד בניתוח קיסרי אלא רק תינוק שיצא דרך הרחם בלידה רגילה .

ט) **כשהשני נולד בלידה רגילה** - תינוק שנולד אחר תינוק שנולד בניתוח קיסרי אפילו שנולד בלידה רגילה אין עושים לו פדיון הבן כי כבר אינו בכור .
י) **ברית מילה בשבת** - אין מלין בשבת תינוק שנולד בניתוח קיסרי ויש להודיע למוהל שהתינוק נולד בניתוח קיסרי כדי שלא יכשל ויבוא למולו בשבת .
יא) **ברית מילה ביום טוב** - תינוק שנולד בניתוח קיסרי וחל יום מילתו ביו"ט וכן כשחל ביו"ט שני של ראש השנה אין היתר למולו ביום טוב .
יב) **ניתוח קיסרי בבין המיצרים** - מעוברת שקבעו לה הרופאים שצריכה ללדת בניתוח קיסרי תשתדל לדחותו ככל האפשר אבל כשיש מצוקה לעובר או ליולדת תעשה זאת מיד ולא תפחד .
יג) **ניתוח קיסרי ביום כיפור** - כשיש חשש פיקוח נפש וסכנה לה או לעובר אפשר לילד אשה בניתוח קיסרי אפילו ביום כיפור .

הפלה

כל בני ישראל גברים ונשים מוזהרים באזהרה חמורה לא לנהוג קלות ראש בהפסקת ההריון, ואחריות גדולה מוטלת בזה הן על השואל והן על הנשאל. שאפילו אומות העולם גדרו עצמם בזה ותיקנו תקנות ועונשים חמורים על העוברים והמסייעים, וישראל קדושים המה כל שכן שצריכים לשמור על עצמם ובפרט שכבר ידוע לכל שהוולד הוא יצור חי בפני עצמו והפלה גורמת לרציחתו .
מי שגורם להרוג את התינוק במעיה או שעושה איזה פעולה הגורמת שתפיל העובר, נקרא סותר בנינו של הקב"ה ואומנותו.

חשוב לזכור ולהתעודד

כשלא רצתה להפיל ונפל... אין לה חטא וכל מה שקרה הוא לטובת העוּבַּר שצריך לבוא לעולם הזה רק בשביל דבר אחד...

כדי להינות בבטן אמו ימים או חודשים מועטים ככל הדרוש לו, על מנת לתקן את נשמתו ולאחר שעבר הזמן ותקן את נשמתו חוזר למקומו בגן עדן ויש לאם הזו זכות גדולה משמיים שהיא נבחרה להשלים נשמה חסרה

הזוהר הקדוש (בפרשת שמות) אומר שבזכות שלשה דברים נגאלו ישראל ממצרים. בזכות שלא התחתנו עם נכריות.בזכות ששמרו על טהרת המשפחה, ובזכות שלא רצחו ילדים במעי אימם.
הם לא הפילו את הילדים שלהם למי היאור. הם ילדו ששה ילדים בכל פעם. הם לא השתמשו באמצעי מניעה שונים. בזכות זה נגאלו אבותינו ויצאו ממצרים.ו"כִּימֵי צֵאתְךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם אַרְאֶנּוּ נִפְלָאוֹת" (מיכה ז)

וכך כתב הזוהר הקודש (מתורגם מארמית) .
יש מי שהורג אדם, וזה הורג בניו. ג' רעות עשה שהעולם כולו אינו יכול לסבול, ועל כן העולם מתמוטט מעט מעט ולא ידוע למה הוא, והקב"ה מסתלק מן העולם, וחרב ורעב ומות באים על העולם.
ואלו הם, ג' רעות שעשה, הורג בניו,סותר בניין המלך, דהיינו שמבטל העיבור, שהוא בנין הקב"ה, ודוחה השכינה, שהולכת ומשוטטת בעולם ואינה מוצאת מנוחה,ועל אלו, רוח הקודש בוכה. והעולם נידון בכל אלו הדינים. אוי לאותו האדם, אוי לו, מוטב לו שלא היה נברא בעולם.
כל ילד ברכה בפני עצמה, ילד שמגיע למשפחה הוא מוסיף לה זכויות מוסיף לה עוד יתרונות כלפי הקב"ה לעומת זו תינוק עובר שנירצח על ידי אימו הרי מלבד האיסור החמור שאימו עושה הרי שתינוק זה נמנעה ממנו זכות לחיות בגלל שלאמו אין כסף או שמתביישת ללדת או שאין לה כח לילדים.
ישנה הפלה הנגרמת מכח חיצוני כגון התאמצות או פעילות גופנית שגורמת להפלה ולכן כל אשה צריכה להיזהר בחודשים הראשונים של ההריון שלא להתאמץ ולא לגרום לכך שהעובר יפול בפרט בחודשים הראשונים שעדיין הכל עדין ולא חזק ולכן כל שינוי קטן של התאמצות בגוף יכול לגרום לנזק שיכול להביא להפלה
כשהפלה נגרמת כתוצאה ממאמץ או גורם חיצוני אין היא אשמה בהפלת העובר עובר ששהה בבטן אמו נישלח משמיים רק כדי שהאם תחזיק אותו בבטנה כדי שישלים את תפקידו הקטן
א) הפלה מלאכותית כרוכה בסיכונים ובסיבוכים שונים מידיים ומאוחרים, וכן עלולה היא לגרום לנזק גופני לאם וכן נזק נפשי מלבד ההשלכות החמורות על פי ההלכה על כך על פי התורה והספרים הקדושים קיים איסור חמור לעשות הפלה בין לנשים נשואות ובין לנשים רווקות הפלה הגדרתה כל שמפסיקה הריון בכל מצב שהוא
ב) הסכנות שבהפלה : הרופאים מעידים כי בהפלה אפשר להיכנס לסיכונים גדולים של קריעת הרחם קרע של צוואר הרחם דימומים זיהומים מקומיים וכלליים, תסחיפים ריאתיים, חום, כאבים, פרכוסים, הלם, פגיעה באיברים פנימיים. וכן בסיבוכים כתוצאה מההרדמה. בעיות נפשיות ובעיות פוריות קשות וכן הפלות טבעיות חוזרות, הריונות מחוץ לרחם, לידת פגים ועוד .
ג) **המפלת** - אשה שהפילה אם עברו ארבעים יום ליצירת הולד הרי היא כיולדת ממש ולכן עד שלושה ימים נחשבת כחולה שיש בו סכנה וכל דיני יולדת חלים גם עליה .

ד) **מהי החומרה של אשה שמפילה בכוונה** - יכולה למשוך על עצמה מזל רע וסכנה גדולה ומשום חומרת הדבר אין הלכות הכתובות בפרק זה להלכה למעשה אלא יש לשאול רב מורה הוראה מובהק שבקי בהלכות אלו על מנת שיורה לבני הזוג כיצד לנהוג.

ה) **חוסר תקציב** - במשפחה עניה וכן אשה בודדה שיש להם חשש שלא ימצאו ממון ופרנסה לגידול ילדיהם אין להם שום היתר לבצע הפלה משום קשיי פרנסה שהקב"ה שדאג להם, ידאג גם לוולד

ו) **פיקוח נפש** - רק במקום פיקוח נפש שיש חוות דעת של לפחות שני רופאים בשני מקומות שונים שאומרים שכדי לשמור על חייה של היולדת צריך לבצע הפלה ובנוסף לכך יש היתר מרב פוסק תלמיד חכם שמבין בהלכות אלו ומוכר על ידי גדולי הדור .

ז) **מאיזה יום נחשב להפלה** - כבר מהיום שניקלטה להריון כבר נחשב להפלה ולכן אין היתר לעשות פעולות שיגרמו להפלת העובר אפילו ביומו הראשון

ח) **הריון לא רצוי** - אין היתר להפיל עובר שנוצר בהריון שאינו רצוי בין אם הוא מחוץ למסגרת הנישואין ובין אם הוא לא בטהרה או מטעמי כבוד משפחה כגון בחורה רווקה שהתעברה טרם הנישואין אסורה להפיל את הוולד.

ט) **גלולת היום שאחרי** (**פוסטינור** 2) - אסורה בשימוש כיון שאשה המשתמשת בתרופה זו הרי היא ניכנסת לחשש גבוה של הפלה ולכן אין להישתמש בתרופה זו .

י) **טעמי יחוס** - אין שום היתר לבצע הפסקת הריון מטעמי בריאות או פסול ממזרות וכבוד משפחה .

יא) **כשהאב גוי** - בת ישראל בין פנויה ובין נשואה שהרתה לגוי אין לה היתר לבצע הפלה כלל.

יב) **עצת הרופאים** - רופא חילוני או דתי שמייעץ לבצע הפלה אין לסמוך עליו לבדו ויש לשאול שני רופאים מומחים כל אחד בנפרד שלא ליד השני ואחר כך להביא את הפרטים לפני מורה הוראה שיפסוק את ההלכה בהתאם לממצאים הרפואיים ובכל מקרה אין לבצע הפלה ללא היתר מרב מוסמך לכך.

יג) **לידה מוקדמת בשבת** - כשמעוברת מרגישה שהולד בסכנה וכן כשקיים חשש הפלה בשבת יש לנסוע מיד לבית החולים אפילו ביום כיפור .

יד) **הפלה במקום חולי** - מעוברת שצריכה טיפולים כימותרפיים על מנת להצילה תיידע את הרופא שיתן לה את הטיפול המתאים וכן תשאל רב מוסמך כיצד לנהוג אם יש חשש הפלה כתוצאה מהטיפולים .

רק רגע לפני

הפלה גורמת סיבוכים וסיכונים

לכן תנו למומחים לעזור...

אגודת "אפרת"

ירושלים 91062

טל. 02- 6536212

פקס. 02- 6529531

רחוב העילוי 10 **ת.ד**. 6325

אמצעי מניעה

מניעת הריון אינו דבר פשוט, זוג שמונע עצמו מלהביא ילדים לעולם הרי הוא מרחיק את ביאת המשיח כמובא בגמרא שאין המשיח בא אלא עד שירדו כל הנשמות לעולם הזה, ולכן כל זוג צריך לדעת שאין להחליט באופן עצמאי על אמצעי מניעה.

חייבים לעשות שאלת רב כדי לקבל תשובה מדוייקת האם מותר להשתמש באמצעי מניעה וכן באיזה סוג ובאיזה אופן.

צריך להיזהר בפרט זה מאוד כי כשמחליטים להפסיק יש לכך השלכות חמורות לכן חובה לשאול.

בכל מקרה שראתה דם כתוצאה מהשימוש באמצעי מניעה או שאיחרה בגלולות (ודבר זה נפוץ שמאחרים או כששוכחים את לקיחת הגלולה בזמן הקבוע נגרם דימום) צריכה הפסק טהרה שבעה נקיים וטבילה כהלכה ואם מסתפקת בהלכה תשאל תלמיד חכם המבין בהלכות אלו.

טהרה לאחר הלידה

א) **מנהג טעות** - נפוץ מנהג טעות, שהיולדת אפילו שפסקו ממנה הדמים איננה טובלת תוך ארבעים יום כשילדה בן, או תוך שמונים יום כשילדה בת, אלא טובלת לאחר מלאות ארבעים יום ללידת זכר, או שמונים יום ללידת נקבה וזהו מנהג טעות. שמיד שפסקו ממנה הדמים עושה הפסק בטהרה וסופרת שבעה נקיים וטובלת .(החל מליל שמיני ללידת זכר, או מליל חמישה עשר ללידת נקבה)

ב) **התרת נדרים** - אם נהגה כן בטעות כגון שחשבה שמנהג זה מעיקר הדין ולא ידעה שאין לנהוג מנהג זה אינה צריכה התרה אבל אם ידעה שזהו מנהג טעות ובכל זאת נהגה בו, צריכה התרה אצל חכם .

ג) **כתמים** - כל יולדת וכן מניקה אפילו שמסולקת דמים כשרואה כתם בין בהרגשה ובין שלא בהרגשה דינה כשאר נשים בין לחומרא ובין לקולא .

ד) **ימי הפרישה** - יולדת לאחר שנטהרה אין לה חששות של וסת החודש או הפלגה או עונה בינונית אלא לאחר שתראה שוב ווסת תרשום אותו כיום הראשון .
ה) **יולדת עם וסת קבוע לתאריך** - לאחר הלידה צריכה להמשיך לחשוש לאותו תאריך בחודש שקבעה לפני הלידה אלא אם כן קבעה וסת אחר .

תפילה כוללת לימי ההריון

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלוֹהינוּ וֵאלוֹהי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתְּרַחֵם עַל כֹּל הַמַּעֲבָרוֹת שֶׁבְּעַמֶּךָ יִשְׂרָאֵל וּבְפָרְט עלי (פְּלוֹנִית בת אלמונית) **וּבְעֵת לֵדָתִי אֵלֵד בְּנָקֵל לְלֹא צַעַר וּבְשָׁעָה טוֹבָה לַחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם וְלֹא יֵאָרַע לִי וְלֹא לְוָלַד שׁוּם דָּבָר רַע וְלֹא נֶזֶק אוֹ מְקָרֶה רַע , וְתַצִּילֵנִי מִכֹּל כְּאֵב וּבֶהָלָה וְתֵצֵא הַשִּׁלְיָה בִּזְמַנָּהּ וְאַזְכֶּה לְהֵנִיק אֹתָּ וָלְדִי בִּבְרִיאוּת וְלֹא נִצְטָרֵךְ לְתְרוּפוֹת וּלְרוֹפְאִים אֶלָּא רַק לְיָדֵךְ הָרְחָבָה וְהַפְּתוּחָה**

וַאֲנִי תְּפִלָּתִי לְךָ ה' עֵת רָצוֹן אֱלוֹהִים בְּרָב חַסְדֶּךָ עֲנֵנִי בֶּאֱמֶת יִשְׁעֶךָ: (**תאמר את הפסוק שלוש פעמים**)

לידה בשבת

א) מוטלת חובה גדולה על הבעל והאשה ללמוד היטב הלכות "יולדת בשבת" על מנת שלא להרבות בחילולי שבת שאינם לצורך ולדעת כיצד להיות זריזים בנסיעה עבור היולדת שיש בזה הצלת חיים ופיקוח נפש.
ב) אין להתמהמה עבור הצלת חיים וכתבו הפוסקים שיש לחלל שבת עבור חולה שיש בו סכנה, על ידי גדולי הדור ותלמידי חכמים ולכתחילה ולא לחפש גוי או ילדים קטנים או נשים אלא המצווה בגדולי ישראל להציל חיים של חולה שיש בו סכנה .
ג) אדם שמחלל שבת עבור חולה שיש בו סכנה אינו עובר איסור, להיפך! אדם שחילל שבת במזיד זוכה עכשיו לתקן עוונו ולחלל שבת עבור יולדת .
ד) מהרגע שמרגישה שהופיעו אצלה סימני התחלת לידה אפילו בסמוך לצאת השבת ואפילו שמסופקת אם תוכל להמתין עד מוצש"ק מותר לה לנסוע מיד .
ה) ובכל מקרה של חשש פיקוח נפש והיולדת במצב של לידה קרובה שאין אפשרות להמתין או להחמיר יש לעשות את כל הנדרש במהירות גדולה מבלי להתחסד במנהגי חסידות כשיש סבירות של סכנה ליולדת או לעובר .
ו) **תפילה שלא תלד בשבת** - יש המתפללים שלא תלד בשבת ומעיקר הדין אין צריך לכך אלא כל תינוק נולד בזמנו ואם נגזר על התינוק להיוולד עם המזל של השבת אין אנו צריכים להתערב במזלו של הילד ואין לחשוש מחילול שבת כיון שחכמים התירו לחלל שבת עבור יולדת, הרי זה מותר לכתחילה ויש כאן מצוה של הצלת חיים .

ההכנות לפני שבת

ז) **הכנות** - מן הראוי שכבר בתחילת החודש התשיעי להריונה, תסדר בכל יום שישי כל חפציה הנצרכים ללידה לבית חולים ולנסיעה שמא יזדמן לידתה בשבת כדי שלא יצטרכו להרבות בחילולי שבת בעבורה ומכל מקום אם לא הכינה אין להתמהמה בשל כך .

ח) **מגורים לשבת** - כשחוששת שתלד בשבת אם יכולה בנקל לשכור דירה או להתארח סמוך לבית החולים במרחק הליכה ראוי לעשות כן ואם לאו אינה חייבת .

ט) **כלי רכב** - יש להכין את המכונית לפני שבת לנתק את האורות שנדלקים עם פתיחת הדלת וכן להוציא מהרכב מה שלא משמש לנסיעה וכן ניתוק הרדיו שלא ידלק בשעת הנסיעה וכן כיבוי הטלפון המחובר לרכב .

י) **סוג רכב** - עדיף לבחור רכב שאין בו אזעקה ושלא נדלקים אורות בזמן הפתיחה של הדלת ושיש לו הילוכים ידניים .

יא) **הוצאה מרשות לרשות** - על מנת שלא להרבות בחילולי שבת ולהינצל מאיסור הוצאה מרשות היחיד לרשות הרבים ראוי להכניס החפצים למכונית כבר לפני כניסת השבת .

יב) **טלפון** - יש להכין את הטלפון הנייד לפני שבת על ידי השארתו דלוק וכן הכנסת המספר הרצוי לזיכרון ובשעת הצורך יהיה ניתן להזעיק נהג רק בלחיצה על לחצן אחד כדי להתקשר .

יג) **הכנת רשימות** - כדי למנוע כתיבה של פרטי היולדת ומספר תעודת זהות ראוי להכין מראש את הטפסים שעליהם תכתוב את כל הפרטים הנצרכים על היולדת עבור כל מי שיבקש ממנה פרטים לחתום לכתוב וכד' וכן לנהג אמבולנס תגיש נייר עם הפרטים שלה במקום לחתום .

יד) **שמרטף לילדים** - יש להכין כבר לפני שבת שמרטף לילדים הקטנים לזמן הנסיעה ללידה כדי שלא יצטרכו לחלל שבת בשביל לחפש שמרטף וכד' .

טו) **תיאום עם נהג גוי** - ראוי ונכון לתאם עם נהג גוי לפני שבת על מנת שאם יצטרכו לנסוע בשבת ויש שהות אז עדיף שיקראו לו .

טז) **מוקצה שבתיקים** - לכתחילה ראוי להוציא לפני שבת את כל סוגי המוקצה שאינם נצרכים ללידה ובדיעבד כשיש בתיק או בשקית סוגי חפצים שאינם לצורך הלידה כגון פלאפון ארנק וכד' עם חפצים הנצרכים ללידה מותר להוציא הכל בפעם אחת בתיק אחד .

יז) **איסור תחומין** - כדי שלא להכשל באיסור תחומין של הוצאה מחוץ לעיר יש להפקיר את כל המזון שצריך לקחת לבית החולים על מנת שלא יעבור על איסור תחומין .
יח) **נוסח ההפקר** - יאמרו ביום שישי גם האשה וגם האיש הרי אנחנו מפקירים את כל חפצינו ואע"פ שאנו משתמשים בהם אין אנו מתכוונים לזכות בהם .
יט) **הפקר בפני שלושה** - עדיף שיאמרו את נוסח ההפקר לפני שלושה אנשים ואם אינם מוצאים שלושה, יכולים להפקיר בפני אדם אחד, ובדיעבד אפילו הפקירו בינם לבין עצמם גם כן אפשרי .
כ) **מזון למלווה** - כשיש צורך להוציא מזון למלווה יש המתירים לו להוציא באופן כזה שמכניס הכל לתיק עם החפצים החיוניים ליולדת ומוציא בפעם אחת .
כא) **עירוב העיר** - כשיש עירוב בעיר בצורת הפתח אפילו מי שבדרך כלל מחמיר שלא לסמוך על העירוב במקרה של יולדת יכול להקל ולהוציא מהבית למכונית את כל הדרוש לצורך הלידה .
כב) **הכנסת מזון לרכב** - במקום שיש עירוב וכן הנסיעה לבית החולים היא בתוך העיר ולא מחוץ לתחום אפשר להכניס מזון למכונית אפילו בשביל המלווה .
כג) **הוצאה מרשות לרשות** - במקום שאין עירוב והרכב נמצא ברשות הרבים רק הוצאה לצורך פיקוח נפש של היולדת מותרת .
כד) **הוצאה מהבית לצורך הנסיעה** - כל מה שצריך בשביל פיקוח נפש מותר להוציא, אבל אם יש שהות יש למעט בחילולי שבת ולהוציא בהוצאה אחת .
כה) **טלטול רשיון נהיגה** - כל תעודה או חפץ שיש בו צורך לנהיגה מותר להוציא ולכן מותר לקחת רשיונות רכב, ורשיון נהיגה, תעודת זהות וכד' .
כו) **הכנה למוצאי שבת** - אין לקחת חפצים או כלים כדי שיהיו מוכנים למוצאי שבת שמלבד האיסור של הוצאה יש גם איסור של הכנה משבת לחול .
כז) **צלצול לקבלת עזרה** - עדיף להשאיר טלפון סלולרי דולק שמכוון למצב חיוג על ידי לחיצה אחת בלבד על מנת למעט בחילולי שבת אבל כשאין אפשרות כזו אפשר להתקשר בטלפון רגיל .
כח) **ניתוק טלפון אחר השיחה** - כשיש חשש שהטלפון של הרופא או האמבולנס לא יקבל שיחות, מותר לנתק את קו הטלפון .

נסיעה לבית החולים

כט) **הגדרה של תחילת לידה** - כל שידוע לאשה בהתאם לגופה שהוא מצב של לידה אפילו ללא צירים כגון הרגשת לחץ שהולד רוצה לצאת או ירידה של מים, דימום, יש

לחלל השבת ולנסוע באופן הבהול ביותר לבית חולים ורק אם יש שהות יש להשתדל לעשות המלאכה בשינוי ככל שאפשר

ל) אפילו שמותרת הנסיעה ברכב פרטי עם נהג יהודי כיון שיש פרטים רבים שצריך להזהר בהם צריך לעשות את השיקול הנכון בהתאם ובכל אופן כשיש שהות עדיף להזמין אמבולנס .

לא) **פתיחת הרכב**- רכב המופעל על ידי נעילה מרכזית עדיף שלא להפעיל את האזעקה לפני שבת כדי שיפתח את הרכב על ידי מפתח בלבד ולמעט בחילולי שבת.

לב) סדר עדיפויות לנסיעה בשבת עם יולדת הוא כך :

1) אמבולנס - משום חשש סכנה בדרך ראוי להזמין אמבולנס שיש בו מכשור רפואי, שאם תתחיל הלידה בדרך יש אפשרות לטפל ביולדת .

2) נהג גוי - יש לסכם עם נהג גוי לפני שבת את הנסיעה אפשר גם להזמין מונית עם נהג גוי .

3) רכב פרטי - כשאין אפשרות לחכות לאמבולנס או לגוי אז מותר לנסוע ברכב פרטי ועדיף רכב שאינו אוטומאט וכן שאין בו נעילה מרכזית על ידי שלט .

לג) **ישוב הדעת** - חז"ל קבעו שיולדת צריכה ישוב הדעת בזמן הלידה כלומר שתהיה בטוחה שמטפלים בה באופן הטוב ביותר ולכן מותר לעשות בעבורה כל שהיא מבקשת הדרוש למען בריאותה .

לד) **צוות רפואי** - אם דעתה של היולדת מתישבת דוקא בבית חולים עם צוות רופאים ואחיות שהיא מעדיפה מותר להסיעה לשם אפילו שהוא במקום יותר רחוק .

לה) **הידור בכשרות** - אין להעדיף בית חולים רחוק בשביל הידור בכשרות או בצניעות ומכל מקום הכל תלוי ביישוב דעתה של היולדת .

לו) **אדם מלווה** - מותר לבעל או לכל אדם שהיולדת סומכת עליו להתלוות ולנסוע עימה ברכב לבית החולים כדי ליישב דעתה של היולדת .

לז) **יולדת שאינה רוצה במלווה** - יולדת שטוענת שאינה צריכה מלווה ואינה רוצה שיתלוו עליה אין צריך לשכנע אותה שתסכים שיתלוו אליה .

לח) **לומר בפה שצריכה מלוה** - כשיש צירי לידה וכן הכורעת ללדת אינה צריכה לומר בפיה שהיא צריכה שבעלה יבוא איתה ודי בכך שהמלוה יודע שהיא רוצה שיתלוו אליה לנסיעה .

לט) **יולדת שמבקשת שני מלווים** - כשמבקשת מלוה נוסף יתכן ויהיה מותר לשניהם להתלוות אליה כשלא עושה זאת מתוך פינוק אלא מתוך פחד הלידה ומכל מקום לפני שבת יתייעצו עם מורה הוראה כיצד לנהוג .

מ) **יציאה בלילה לבית החולים** - מלוה שיצא בלילה לבית החולים עם יולדת יעיר את השכנים על מנת שיבואו וישמרו על הילדים ואם אין מי שיכול להשגיח עליהם מותר לו לקחת את היולדת לבית חולים ולחזור אפילו בשבת כדי לא להשאירם נעולים בבית .

מא) **תינוק ללא השגחה** - בשעת הדחק כשאין אפשרות אחרת ויש צורך להסיע אשה יולדת לבית החולים ואין מי שישמור על התינוק אפשר להקל ולקחת את התינוק יחד עם היולדת לבית החולים .

מב) **חילול שבת עבור שמירה על הילדים** - כשאין מי שישמור על הילדים הקטנים ויש חשש של סכנה אם ישארו לבדם אפשר לקחתם למקום שבו ישגיחו עליהם ויש למעט בחילולי שבת ככל האפשר .

מג) **מהלך הנסיעה** - תמיד צריך לנסוע בדרך הקצרה ביותר ובפרט כשהנהג יהודי עדיף שלא יאריך בדרכו וימעט בחילולי שבת ככל האפשר בהתאם לבטיחות הנסיעה שלא יכנס לכלל סכנה בנסיעה .

מד) **הדלקת מזגן בקיץ** - כשאפשר לפתוח חלונות אין להדליק מזגן קירור אפילו שהיולדת מבקשת אלא אם כן החום גדול מאוד וגורם לה לסכנה .

מה) **כיבוי מכשיר חשמל מפריע** - אם נדלק ה"טיפ" בוולים גדול אין לכבותו במהלך הנסיעה .

מו) **מלוה כשיורד מהאמבולנס בזמן הלידה** - כשהלידה התחילה והמלוה ירד מהאמבולנס כדי לא להיות נוכח בזמן הלידה, או שנשאר באמבולנס והיסב את פניו על מנת לא לראות את מהלך הלידה, רק אם היולדת צריכה את המלוה מותר לו להמשיך איתה לבית החולים .

מז) **חניית הרכב** - אין להחנות את הרכב על ידי הנהג יהודי ואם יש שומר של החניון שהוא גוי אפשר לצאת מהרכב ולרמוז לו שהוא יחנה את הרכב בחניה .

מח) **בין השמשות** - כשנהג יהודי מגיע בין השמשות לבית החולים מותר לו לבקש מגוי שיחנה לו את הרכב במקום חניה מסודר על מנת שלא יגרם נזק לרכב .

עצה טובה

כשמלווה לוקח את היולדת לבית חולים בשבת יתעטף בטלית גדול על מנת שכל מי שיראה אותו נוהג יבין שהוא שומר תורה ומצוות

מט) **כיבוי רכב רגיל** - רכב שמופעל על ידי הילוכים ידניים אפשר לכבותו על ידי שינוי כגון שעוצר את הרכב בהילוך והרכב כבה מאיליו ולא יכבה את פנסי הרכב .
נ) **כיבוי רכב אוטומאט** - לכתחילה עדיף שגוי יכבה את הרכב אבל כשחושש לנזק גדול ואינו יכול לכבות הרכב בשינוי במקום של הפסד מרובה המיקל לכבותו כדרכו יש לו על מי לסמוך ולא יכבה את פנסי הרכב .
נא) **חתימה על טיפול רפואי** - מותר לחתום על כל טיפול רפואי הנועד להקל על היולדת ולהצילה מסכנה ועדיף לחתום בשינוי כגון ביד שמאל או לבקש מגוי שיחתום במקומה .
נב) **אפידוראל** - מותר לאשה הסובלת מכאבי לידה לבקש זריקת אפידוראל כדי ללדת ביישוב הדעת ולהשיב את נפשה אבל אם אפשר להימנע מזה גם בימות החול עדיף .
נג) **מתלווה שמתבקש לחתום** - כשהרופאים דורשים חתימה על מנת ליתן טיפול רפואי בשבת ואין בכח היולדת לחתום ואין גוי שיכול לחתום במקומו יכול המתלווה לחתום בשינוי במקום היולדת .
נד) **זירוז לידה** - אין שום היתר לעשות זירוז לידה בשביל נוחות בין בשבת ובין בימי החול שלכל תינוק יש מזל שנקבע לו בעת לידתו והזירוז יכול לקבוע לו מזל אחר ואסור להתערב במלאכת שמים ורק במקרה של סכנת חיים לאם או לולד התירו לזרז לידה .
נה) **חדר לידה** - כשיש בחדר לידה מכשירי חשמל למיניהם שמפריעים לה והיא טוענת שזה שמפריע את מנוחתה וגורם לה לטירוף הדעת אפשר לבקש מגוי למלא בקשתה לצורך ישוב דעתה של היולדת .
נו) **מעלית** - לאחר הלידה כשצריך להעביר יולדת לחדר התאוששות אפשר להשתמש במעלית של שבת ואם ואין מעלית של שבת יש לחפש גוי שיפנה אותה .
נז) **חשש הפלה** - אשה מעוברת שרופא קבע שאם לא תקבל הטיפול הרפואי יש חשש שתפיל הולד ח"ו מותר לעשות כל הדרוש כדי להציל הולד .
נח) **המפלת** - אשה שהפילה דינה כיולדת לכל דבר ולכן במקום שיש סכנה לחייה מותר לחלל שבת כדי להצילה ובפרט כשהרופאים טוענים שאם לא תקבל טיפול רפואי יגרם לה נזק .

תפילה מיוחדת לכל עת

אֵל מָלֵא רַחֲמִים, תַּצִּילֵינוּ מִכָּל צַעַר וְצָרָה וְצוּקָה וּמִדַּוֹּחַק פַּרְנָסָה וּמִכָּל מִינֵי פּוּרְעָנֻיּוֹת הַמִּתְרַגְּשׁוֹת לָבוֹא לָעוֹלָם, וּתְבַטֵּל מֵעָלֵינוּ וּמֵעַל כָּל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּכָל מָקוֹם שֶׁהֵם, כָּל גְּזֵרוֹת קָשׁוֹת וְרָעוֹת וְתִסְתֹּם פִּי הַמְקַטְרְגִים מֵעָלֵינוּ וּמִכָּל הַנִּלְוִים אֵלֵינוּ וּמֵעַל כָּל

הַמְסַיְּעִים לָנוּ, וְתִתְּנֵנוּ לְאַהֲבָה לְחֵן וּלְחֶסֶד בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָּל רוֹאֵינוּ וְתַשְׁמִיעֵנוּ בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת מִכָּל יִשְׂרָאֵל עַמֶּךָ, וְאַל יֵצֵא שׁוּם דָּבָר מְגֻנֶּה מֵאִתָּנוּ וְנִזְכֶּה לְגַדֵּל אֶת בָּנֵינוּ וְאֶת בְּנוֹתֵינוּ לְתוֹרָה וּלְחֻפָּה וּלְמַעֲשִׂים טוֹבִים, לַעֲבוֹדָתֶךָ וּלְיִרְאָתֶךָ וּלְיַחֶדְךָ בְּאַהֲבָה מִתּוֹךְ שִׂמְחָה וְהָרְחָבָה, וּלְהַשִּׂיאֵם קֶדֶם שֶׁיִּגִּיעוּ לְפִרְקָם לְמַעַן יִהְיֶה שְׁמוּרִים מִן הַחֵטְא וּמִן הַמִּכְשׁוֹלוֹת וְהָרְהוּרִים רָעִים, וּשְׁלַח פַּרְנָסָתֵנוּ שֶׁנּוּכַל לַעֲשׂוֹת לָהֶם כָּל צָרְכָּם בְּרֶוַח וּבְלִי שׁוּם צַעַר וְהֶסֵּר מֵעָלֵינוּ וּמֵעֲלֵיהֶם כֹּל מִינֵי יִסּוּרִים וַחֲלָאִים רָעִים : אָבִינוּ שֶׁבַּשָּׁמַיִם שְׁמַע נָא בְּקוֹל תְּפִלָּתֵנוּ ,וּתְקַבֵּל תְּפִלָּתֵנוּ זֹאת בְּאַהֲבָה וְרָצוֹן וַחֲנִינָה וְחֶמְלָה בְּרַחֲמִים וּבַחֲסָדִים הַגְּדוֹלִים אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן:

שבת בבית חולים

א) **בבית חולים** - חייבת בהדלקת נרות שבת ולכתחילה יש להדליק נרות בחדר אוכל כדי שתהיה הנאה מהנרות במקום הסעודה ותשתדל להיות הראשונה שמדליקה נרות שבת ואז תוכל לברך .

ב) **שמיעה מאשה אחרת** - אם כבר הדליקו נרות שבת בחדר אוכל אפשר להדליק ללא ברכה או לשמוע מאשה אחרת הנוהגת לברך ולצאת ידי חובת הברכה .

ג) **הנחת הנרות במקומם** - ראוי להשאיר את הנרות במקום שהדליקה אותם ולכן אם שוכבת במטה תדליק נרות בקרבת מקומה על מנת שלא תצטרך להרימם .

ד) **לא הדליקה נרות** - אם לא הדליקה נרות מחמת לידתה וכן אם היתה עסוקה בטיפול בתינוק לרפואתו איננה צריכה להוסיף נר נוסף כקנס .

ה) **כשאין אפשרות להדליק נרות** - כשאין אפשרות להדליק נרות ממש אפשר להדליק את אור החשמל ולכוון עליו במקום נרות שבת .

ו) **לחצן חשמלי בשבת** - יולדת בשבוע אחרי הלידה שצריכה לקרוא לאחות לכתחילה עדיף שתמנע מללחוץ על הפעמון הקריאה ובשלושת הימים הראשונים יכולה ללחוץ על הזמזם כשצריכה סיוע דחוף מהאחות .

ז) **הוצאת תפרים בשבת** - יש להשתדל שהוצאת התפרים בשבת תעשה על ידי גוי בלבד ולא על ידי רופא יהודי וכשיש סכנת פיקוח נפש אפשר גם על רופא יהודי .

ח) **מדידת חום בשבת** - בשבת יש איסור למדוד חום אפילו במד חום שאינו דיגיטלי (כספית) אבל כשהיא בהגדרה של חולה אפילו שאין בו סכנה כגון עד חודש אחר הלידה מותרת למדוד חום במד חום כספית .

ט) **קידוש בערב שבת** - יולדת חייבת בקידוש בליל שבת וכן בשחרית ותשמע מאדם אחר שמחוייב בקידוש ואינה חייבת לטעום מהיין .

י) **סעודות שבת** - סעודה ראשונה ושניה צריכה פת ולחם משנה, אבל סעודה שלישית ורביעית אם קשה לה יכולה לאכול מזונות או בכל מאכל אחר כגון פירות וירקות .
יא) **אשה חולה** - שהתירו לה לאכול קודם תפלת שחרית, כגון יולדת בימים הסמוכים ללידתה ראוי ונכון שתקדש או תצא ידי חובת קידוש לפני כן .
יב) **הבדלה** - לכתחילה ראוי שתשמע מאדם אחר אבל אם אינה יכולה תבדיל לעצמה ותשתה מהיין .

תפילה לרפואה שלימה (רצוי לפני הדלקת נרות שבת)

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלוֹהֵינוּ וֵאלוֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתְּרַחֵם עָלַי וּבִזְכוּת קְדוּשַׁת הַשַּׁבָּת וּשְׁמִירָתָהּ יְהֵיֹה נִמְשָׁךְ עָלַי וְעַל עוּבָּרִי וַבַּעֲלִי רְפוּאָה שְׁלֵמָה, רְפוּאַת הַנֶּפֶשׁ וּרְפוּאַת הַגּוּף לָנוּ וּלְכָל יִשְׂרָאֵל, וְתִרְפָּאֵנוּ מִכָּל מָכְאוֹבֵינוּ וּמִכָּל תַּחֲלוּאֵינוּ. וְתַעֲלֶה רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְכָל מַכּוֹתֵינוּ אֵל נָא רְפָא נָא לָנוּ כִּי אַתָּה יָדָעְתָּ אֵת מַכְאוֹבֵינוּ בַּגּוּף וָנָפֶשׁ. רְפָאֵנִי ה' וְאֵרָפֵא הוֹשִׁיעֵנִי וְאִוָּשֵׁעָה כִּי תְהִלָּתִי אָתָּה. וְלֹא יֵאָרַע לָנוּ שׁוּם צַעַר וְשׁוּם נֶזֶק וְתִפְקוֹד אוֹתִי וְאֶת כָּל בְּנֵי בֵיתִי וְכָל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם וְנִזָּכֶה וְנִחְיֶה וְנִרְאֶה וְנִירַשׁ טוֹבָה וּבְרָכָה וּלְשִׁמּוֹר חֻקֶּיךָ. וְלַעֲשׂוֹת רְצוֹנֶךָ.וּלְעָבְדְךָ בְּלֵבָב שָׁלֵם, בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה

אחרי הלידה

א) **שלושה ימים ראשונים** - דינה של היולדת כחולה שיש בו סכנה ועושים בשבילה כל צרכיה אפילו שאינה מבקשת להדליק אור או לכבות אור או לבשל אוכל בשבילה מותר .
ב) **חולה שאין בה סכנה** - מהיום השלישי עד יום השביעי רק אם אומרת צריכה אני, מחללים שבת בעבור רפואתה. אבל מהיום השמיני עד יום השלושים נחשבת כחולה שאין בו סכנה ומותר לעשות לרפואתה מלאכות דרבנן בשינוי או על ידי גוי .
ג) **הוראת רופא לאחר שלושה ימים** - כשרופא אומר שהיולדת צריכה טיפול כדי למנוע סכנה ליולדת, מותר לעשות בשבילה אפילו לאחר שלושה ימים ואפילו שלא מבקשת .
ד) **עד שלושים יום** - משבעה ימים עד שלושים יום אחר הלידה דינה כחולה שאין בו סכנה שעושים בשבילו איסורי דרבנן בשינוי ולכן אפשר לומר לגוי שידליק אור עבורה או יפעיל חימום וכד' .
ה) **טיפול בגוף** - יולדת שרופא אומר שצריכה למרוח על גופה משחות רפואיות על מנת לרפא את פצעי הלידה בשלושה ימים ראשונים אחר הלידה מותר לה למרוח כל משחה .
ו) **מריחת משחה** - כשצריכה למרוח משחה צריכה להכין לפני שבת חתיכות בד שמרוח עליהן משחה ואם לא הכינה, תניח המשחה עם השפופרת, או בקיסם על הגוף או על התחבושת או הבד ללא מריחה ולהצמיד על הגוף שיתמרח מאליו .

א) **ניקוי פטמות** - יש להשתדל ככל האפשר לנקותן לפני שבת כדי שלא תצטרך לנקותן בשבת ובשעת הצורך צריכה להזהר שלא לעבור על סחיטה, לכן עדיף לנקות במים או בחומר חיטוי ואחר כך לנגב במגבת או במטלית לחה שאין בה חשש סחיטה .

ב) **פטמות סדוקות** - יולדת עד שלושים יום אחר הלידה נקראת חולה שאין בו סכנה ולכן יכולה להניח משחה על הסדקים ללא מריחה וכשיש חשש של זיהום, מותרת להניח ללא מריחה, אפילו לאחר שלושים יום .

ג) **גודש באשה מניקה** - כשיש ריבוי חלב וגודש וסובלת מכאבים, יכולה להשתמש בתרופות להרגעת הכאב ולמניעת דלקת, או להניח על עצמה עלי כרוב כדי להרגיע המקום .

ד) **שאיבת חלב** - שאיבת חלב במכונה חשמלית או ידנית אסורה בשבת ואשה המצטערת מאוד מריבוי חלב יכולה לשאוב במשאבה ידנית לתוך מיכל שיש בו חומר שמקלקל את החלב עד שאינו ראוי לאכילה .

ה) **שאיבת חלב לתינוק** - תינוק שבימיו הראשונים עדיין אינו יכול לינוק ואינו אוכל דיסה או תחליף חלב מותר לשאוב חלב במשאבה ידנית כדי להאכילו בשבת .

ו) **שאיבה על ידי גויה** - בשעת הצורך אפשר לומר לגויה לשאוב על ידי מכונה אפילו חשמלית לצורך שמירת החלב לתינוק שזה כל מאכלו ויש חשש שיבוא לידי סכנה .

ז) **שאיבת חלב לצורך פג** - תינוק פג שכל מאכלו הוא חלב אֵם, מותר לשאוב במשאבה ידנית לתוך בקבוק על מנת להעביר לו את החלב.

ח) **ויטמינים להגברת חלב** - אשה מניקה שלוקחת ויטמינים להגברת החלב לצורך הנקה וחיזוק גופה מותרת להמשיך לקחתם גם בשבת .

ט) **טפטוף חלב** - אע"פ שאסור בשבת לחלוב חלב ביד מכל מקום מותר לטפטף חלב לתוך פיו של תינוק כדי שירצה לינוק .

י) **בנק החלב** - אשה שיש לה ריבוי חלב ורוצה לתרום אותו לבנק החלב אסור לה לחלוב לתוך כלי בשבת על מנת להעבירו לבנק החלב ואם יש לה צורך להוציא חלב תוציא לתוך כלי שיש בו חומר הפוגם את החלב .

יא) **כיבוי אור בשבת** - יולדת שיש אור בחדרה והיא בשלושה ימים אחר הלידה וקשה לה להירדם ואומרת שהאור מפריע לה מאוד ואין לה מקום אחר לישון בו אפשר לבקש מגוי שיכבה בעבורה את האור ואם אין גוי אפשר לכבות בשבילה את האור בשינוי .

יב) **כיבוי מזגן** - עד חודש לאחר הלידה כשהמזגן מפריע לה כגון מקרר מאוד או שחם מאוד אפשר לומר לגוי שיכבה את המזגן בשבילה .

יג) **הדלקת מזגן** - יולדת בחודש הראשון ללידתה שמבקשת חימום אפשר להדליק לה מזגן על ידי גוי על מנת להקל עליה .
יד) **ישיבה במים חמים** - מותר לאשה הסובלת מכאבי טחורים לשבת בתוך אמבטיה של מים חמים כדי להקל על כאביה .

חסד נדיר

ליולדת ולמשפחה... להשתדל לעזור ליולדת בזמן שהמבקרים כבר הפסיקו לבקר אותה כגון חודש לאחר הלידה כי בימים אלו היא צריכה את העזרה באמת

הנקה

אחת המתנות הגדולות שקיבלה האם היא היכולת להניק את תינוקה מגופה ללא צורך לחפש מאכלים או תכשירי רפואה ממקומות שונים אלא כל אבות המזון הויטמינים וכל החיסונים נגד מחלות נמצאים בחלב אם.
אומנם זוהי מטלה שאינה קלה אבל מסירות נפש בחודשים הראשונים תביא לידי כך שהתינוק יגדל בריא ומחוסן בגופו, יש חשיבות גדולה ביותר להנקה ואין לזלזל בכך ואין להתרגל לסמוך על התחליפים שיש בהם הפסד גדול לתינוק.
ועוד צריך לזכור שהאחריות על נשמתו הטהורה והזכה של התינוק מוטלת על האם המניקה וככל שמאכליה כשרים ומהודרים כך החלב הוא כשר ומהודר ולכן יש להקפיד בימי ההנקה על הכשרות יותר משאר הימים כדי שהתינוק יספוג את מירב הטהרה והקדושה.
א) **כשרות המאכלים** - אשה מניקה צריכה להקפיד על כשרות המאכלים כיון שהחלב נוצר גם מהמאכלים שהיא אוכלת ואם האוכל פגום אז גם החלב נפגם לכן יש להקפיד יותר על כשרות מהודרת בימי ההנקה .
ב) **ויטמינים להגברת החלב** - אשה מניקה חייבת לשמור גם על כשרות התרופות וכל הויטמינים שלוקחת לחיזוק צריכים הכשר שאם לא כן יצא שכרו בהפסדו .
ג) **כשלא שומרים על כשרות** - מניקה חולה שצריכה לאכול מאכלים שאינם כשרים לרפואתה וקיבלה היתר מרב אם אינה מוצאת אשה אחרת שיכולה להניק עדיף שתיתן לתינוק תחליף חלב ולא תניק אותו היא .
ד) **דם עם החלב** - כשיוצא עם החלב דם כגון כשיש פצע בפטמה וכד' מותר לאם להמשיך להניקו ללא כל חשש אפילו שבולע חלב מעורב עם דם, רק יש לברר עם רופא שאין נגרם נזק לתינוק כשבולע דם עם החלב .

ה) **אכילת מאכלים חריפים** - ראוי שלא תאכל מאכלים הפוגמים באיכות החלב כגון מאכלים חריפים וכן שתיית משקאות מוגזים וכל שכן שלא לעשן סיגריות כדי שהתינוק לא יפסיד את היתרונות המעולים של חלב אם .

ו) **אשה מניקה שאינה האם** - אם האם חולה וכד' ואין מי שיניק את התינוק מותר ורצוי ליתן את התינוק לאשה אחרת השומרת על כשרות המאכלים כדי שתניק (אפילו בתשלום) וזה עדיף מתחליפי מזון למיניהם .

ז) **כמה שנים מניקים** - מהרגע שנולד התינוק עד גיל ארבע שנים ומעבר לגיל זה אין להניק יותר, ורק אם הוא כחוש אפשר להניקו עד גיל חמש .

ח) **הפסיקה להניק לפני גיל שנתיים** - כל זמן שהתינוק מתחת לגיל שנתיים אפילו הפסיקה שבוע ימים יכולה להמשיך להניקו ואין כל חשש .

ט) **הפסיקה להניק אחר גיל שנתיים** - מגיל שנתים (עשרים וארבע חודשים) אם הפסיקה להניק שלושה ימים ללא סיבת חולי של התינוק לא תחזור להניק ומכל מקום כל שהתינוק יכול להנזק כתוצאה מחוסר ההנקה יכולה להמשיך להניק אפילו שעברו שלושה ימים ויותר .

י) **הפסקה של יום** - כשהפסיקה להניק את בנה עשרים וארבע שעות לא תניק אותו מיד אלא תחלוב תחילה מעט חלב לחוץ ואחר כך תניק את התינוק .

יא) **האם אפשר להניק ליד הילדים** - אם אין אפשרות להסתתר מפניהם אפשר להניק בפני הילדים ותעשה זאת בצניעות רבה וכששואלים שאלות אפשר להסביר להם בעדינות את האמת שאמא מאכילה את התינוק בחלב .

יב) **תהלים והנקה** - מותר להניק תינוק ולומר מזמורי תהילים או שיר השירים ושאר תפילות מלבד תפילת שמונה עשרה וברכת המזון .

יג) **תפילת שמונה עשרה וברכת המזון** - אין לברך ברכת המזון או להתפלל תפילת שמונה עשרה כשמניקה אלא רק לאחר שסיימה להניק או לפני ההנקה תברך ותתפלל בכוונה ובדיעבד אם ברכה ברכת המזון בהנקה יצאה ידי חובה של ברכה .

יד) **במקום ציבורי** - אשה צנועה אינה צריכה להניק במקום ציבורי אבל אם אין לה אפשרות אחרת יכולה לכסות את עצמה בבגד כדי שלא יראה בשרה שלא בצניעות .

טו) **הנקה בפני אדם שמתפלל או מברך** - כשהבעל או אחד מהילדים מברך או מתפלל אין להניק כנגדו אלא אם כן כל גופה מכוסה בבגד .

טז) **ספרי קודש** - ראוי שלא להניק לפני ספרי קודש או תמונות של פסוקים או מזמורי תהילים כגון למנצח בצורת המנורה ואם מצניעה את גופה אין שום חשש .

יז) **נדרה או נשבעה שלא להניק** - אשה שנדרה שלא להניק את בנה, כופין אותה ומניקתו עד שיהיה בן כ"ד חדש, אחד הזכר ואחד הנקבה ונראה שכיום כשיש תחליפי חלב אין כופין אותה. ולכן תשאל רב תלמיד חכם כיצד לנהוג במקרה שנדרה או נשבעה שלא להניק .

יח) **לאחר יחסי אישות** - כששהתה עם בעלה ביחסי אישות ויש צורך להניק את התינוק, ראוי שתמתין כעשר דקות ואז תניק את בנה ואם התינוק בוכה ומצטער ורוצה לאכול יכולה להמתין פחות .

יט) **לאחר שנכנסה לשירותים** - ראוי שלא תניק את בנה לאחר שיצאה מהשירותים ותמתין כעשר דקות

כ) **מניקה מעוברת** - כשנודע לה שהיא מעוברת תתייעץ עם הרופא האם יכולה להמשיך להניק או צריכה לשמור על כוחותיה בשביל עוברה.

כא) **הנקה לאחר כעס פחד או בהלה** - חלב היוצא לאחר כעס או כאשר נבהלה או פחדה נפגם מעט ולכן אם התינוק רוצה לינוק יש להוציא מעט חלב החוצה ולאחר מכן ליתן לו לינוק .

כב) **אנטיביוטיקה בהנקה** - לא כל אנטיביוטיקה גורמת להפסקת ההנקה יש סוגי אנטיביוטיקה שאפשר להניק איתם, ולכן יש להתייעץ עם רופא איזה סוג של אנטיביוטיקה מתאימה לה על מנת להמשיך בהנקה.

כג) **הנקה מצד שמאל** - אשה שמתחילה להניק את בנה ראוי שבכל פעם שמניקה את בנה תתחיל להניק מצד שמאל אבל בהנקת בת אין צריך להקפיד בכך .

כד) **להניק ילד גוי** - אין לאשה יהודיה להניק ילד גוי ואפילו בשכר ואם מבקשים ממנה תתחמק באופן שלא יביא לידי איבה אבל אם האשה היהודיה סובלת מגודש וצער מריבוי החלב יכולה להניק לילד גוי .

כה) **טהרה בימי ההנקה** - מינקת שראתה דם בין בהרגשה ובין שלא בהרגשה הרי היא נטמאת וכן צריכה לחשוש לימי הוסת בזמן שרואה דמים בימי מניקתה ובפרט שכיום נשים רבות רואות דם אפילו בימי ההנקה .

כו) **לינוק חלב מהאשה** - אסור לאיש או אשה לינוק חלב ישירות מגוף האשה וכל ההיתר הוא רק לאחר שהחלב שנחלב לתוך כלי .

כז) **שתית חלב אשה** - רק חלב אשה שנחלב לתוך כלי מותר לשתותו לכל אדם בין בריא ובין חולה .

כח) **חלב ובשר** - אע"פ שאסור לבשל בשר בחלב אשה מכל מקום חלב אשה שטפטף לתוך סיר בשרי אפילו על בשר רותח, בכל מקרה שאין רואים חלב ממש אלא הכל נעלם ונבלע בתבשיל, הכל מותר באכילה, אפילו שאין שישים כנגדו .

כט) **נשואין במניקה** - מניקה שהתגרשה או התאלמנה, בתוך עשרים וארבע חודש אחר הלידה אסור לה להתחתן ויש מקרים שהתירו להתחתן אפילו לפני שעברו עשרים וארבע חודש וכיון שהפרטים רבים תשאל רב מוסמך .

תְּפִלָּה בִּזְמַן הַהֵנָקָה

הַאֲזִינָה אֱלוֹהִים תְּפִלָּתִי וְאַל תִּתְעַלַּם מִתְּחִנָּתִי, יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ אֱלוֹהֵינוּ וֵאלוֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁהֶחָלָב הַיּוֹצֵא מִמֶּנִּי יִכָּנֵס לְגוּפוֹ שֶׁל תִּינוֹקִי וְיַבְרִיאֵהוּ וְיַחְלִימֵהוּ וִיחַזֵּק אֶת כֹּל אֵבָרָיו וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם כֹּל מַכְאוֹב וְחֹלִי, וְשֶׁלַּח לוֹ מְהֵרָה רְפוּאָה שְׁלֵמָה מִן הַשָּׁמַיִם לִרְמַ"ח אֵבָרָיו וּשְׁסָ"ה גִּידָיו בְּתוֹךְ שְׁאָר יַלְדֵי עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל, וְאֵזְכֶּה אֲנִי וּבַעֲלִי לְגַדְּלוֹ וּלְחַנְּכוֹ לַתּוֹרָה לְחֻפָּה לְמִצְוֹות וּלְמַעֲשִׂים טוֹבִים בְּרוּךְ אֱלוֹהִים אֲשֶׁר לֹא הֵסִיר תְּפִלָּתִי וְחַסְדּוֹ מֵאִתִּי בָּרוּךְ יי' אֱלוֹהִים אֱלוֹהֵי יִשְׂרָאֵל עֹשֶׂה נִפְלָאוֹת לְבַדּוֹ,וּבָרוּךְ שֵׁם כְּבוֹדוֹ לְעוֹלָם וְיִמָּלֵא כְּבוֹדוֹ אֶת כֹּל הָאָרֶץ אָמֵן וְאָמֵן:

תעניות

א) **עוברות ומיניקות** - צומות: צום גדליה, ועשירי בטבת, תענית אסתר, וי"ז בתמוז, אם בריאה תשתדל לצום את כל הצומות ובמקום חולי או חולשה תשאל רב מורה הוראה בפרט בשנתיים אחר הלידה .

ב) **אכילת מעדנים** - בכל מקרה שיש צורך לאכול בצום כגון במקום חולשה גדולה או חולי ופטורה מהצום תאכל רק מה שצריך ולא תתענג על מאכלי ממתקים ובשר אלא רק לצורך קיום הולד .

ג) **הגדרת מעוברת** - כאשר עברו ארבעים יום מתחילת הריונה וכשיש חשש שהצום יגרום לה נזק וכן כשסובלת ממיחושים והקאות פטורה מצומות אלו .

ד) **מינקת** - עד שנתיים מהלידה כשמניקה ממש פטורה מתעניות אלו וכשאינה מניקה ממש ועוד לא עברו שנתיים מהלידה יכולה להקל במקום חולי .

ה) **לפני יום הארבעים** - אם עברו מתחילת העיבור פחות מארבעים יום כשמרגישה חולשה ויש חשש שיגרם לה או לעובר נזק פטורה מהתעניות ולעניין תשעה באב תשאל רב מורה הוראה .

ו) **לאחר הפלה** - כל אשה שעברה הפלה דינה כיולדת ולכן חודש ימים פטורה מהצומות האלו ואפילו מצום תשעה באב .

ז) **אכילה לפני עלות השחר** - כל תענית שאוכלים בה בלילה, כגון י"ז בתמוז או תענית אסתר מותר לאכול ולשתות עד שיעלה עמוד השחר, ואם ישנה שינת קבע צריכה לעשות תנאי לפני השינה ולומר הריני מתנה שלפני עלות השחר אוכל לאכול ולשתות .

ח) **יולדת עד יום השלושים ללידה** - וכן אשה שהפילה לאחר יום הארבעים להריון פטורה מתעניות אלו עד שלושים יום ללידה או להפלה ואינה צריכה להתענות אפילו בתשעה באב. ומונים ימים אלו מיום הלידה ממש מעת לעת .

ט) **חודש מההפלה** - כשעברו שלושים יום לאחר ההפלה ועדיין מרגישה חולשה וחולי פטורה מהצום ותשאל רב אם חייבת לצום בתשעה באב .

י) **שנתיים אחר ההפלה** - חודש הראשון לאחר הפלה פטורה מהצום, אבל לאחר מכן ראוי שתצום אבל כשחלשה או שיש חולי תשאל רב האם חייבת לצום .

סְגֻלָּה לְחָדְשֵׁי הַהֵרָיוֹן

בְּכֹל יוֹם וְיוֹם בִּימֵי הַהֵרָיוֹן לִתְרֹם כַּמָּה מָעוֹת לְצְדָקָה (בשבת תאמר רק את המזמורים) **וְלְאַחַר מִכֵּן לִקְרֹא חֲמִשָּׁה מִזְמוֹרֵי תְּהִלִּים אֵיזֶה שֶׁרוֹצָה** (עדיף לפי סדר המזמורים כדי שתסיים את ספר תהלים מידי חודש) **וּלְאַחַר מִכֵּן תֹּאמַר**:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ שֶׁבִּזְכוּת מִזְמוֹרֵי הַתְּהִלִּים שֶׁקָּרָאתִי לְפָנֶיךָ תִּשְׁמֹר עַל הֵרָיוֹנִי וְעַל עֻבָּרִי וְתַצִּילֵנִי הַיּוֹם וּבְכֹל יוֹם וְיוֹם מִכָּל דָּבָר רָע, וּמִכָּל מִינֵי מַשְׁחִית,וּמִכֹּל מִינֵי פּוּרְעָנֻיּוֹת הַמִּתְרַגְּשׁוֹת לָבוֹא בָּעוֹלָם וְכֵן הַצִּילֵנִי גַּם מִיֵּצֶר רָע. מִפֶּגַע רָע. מֵעַיִן הָרָע. מֵחֲלָאִים רָעִים, מִמַּקְרִים רָעִים וְאַלֵּד בְּשָׁעָה טוֹבָה וּמוּצְלַחַת לַחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם בְּלֵדָה טְבָעִית וּבְרִיאָה וְאַזְכֶּה לְהֵנִיק אֶת תִּינוֹקִי בְּשֶׁפַע וְיִזְכֶּה לִבְרִיאוּת אֵיתָנָה בְּכֹל אֵבָרָיו וּבְכֹל גִּידָיו כִּי אַתָּה הָאֵל הַמּוֹשִׁיעַ שֶׁשּׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כֹּל עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל בְּרַחֲמִים בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה

מנהגי בין המיצרים

א) הימים שבין י"ז בתמוז לבין תשעה באב נקראים ימי בין המיצרים ובימים אלו נהגו ישראל במנהגי אבילות שונים על מנת להשתתף בצער על חורבן בית המקדש וכל אשה תנהג כמנהגי בעלה.

ב) **אכילת בשר** - מעוברת חלושה מותרת לאכול בשר אפילו בתשעת הימים כשחוששת שיגרם לה חולי אם לא תאכל בשר .

ג) **ברכת שהחיינו** - אפילו שלכתחילה אין אוכלים פרי חדש בבין המיצרים מכל מקום כשאשה מעוברת מתאווה לפרי חדש מותר ליתן לה לאכול ולא תברך עליו שהחיינו .

ד) **רחיצה בשבוע שחל בו** - בשבוע שחל בו תשעה באב יש איסור רחיצה במים חמים אבל יש שהקלו רחיצה למעוברת או ליולדת כשיש צורך לרחוץ לחיזוק רפואתן .

ה) **מניקה** - כשיש צורך באכילת בשר על מנת לשפר את החלב מותרת לאכול בשר אפילו בתשעת הימים .
ו) **ניתוח קיסרי** - יש להשתדל ככל האפשר שלא לקבוע ניתוח קיסרי בבין המצרים אבל במקרה של סכנה לא תדחה את הניתוח .
ז) **לבישת בגדים חדשים** - אין לקנות בימים אלו בגדים חדשים אבל בגדים העשויים לספיגת הזיעה וכן בגדי שינה אפשר לקנות בימים אלו .
ח) **כביסה של בגדי יולדת** - אע"פ שיש איסור לכבס בגדים בשבוע שחל בו תשעה באב מכל מקום יולדת שצריכה לכבס בגדיה הצמודים לגוף יכולה לכבסם .
ט) **גזיזת ציפורנים** - מעיקר הדין מותר לגזוז ציפורניים בשבוע שחל בו תשעה באב ויש מחמירים לגזוז רק כשהם עודפות על הבשר .
י) **טבילה בחודש התשיעי** - אשה הנוהגת לטבול בתחילת חודש תשיעי לא תטבול בימים אלו במים חמים אלא במים קרים, או תטבול לפני החודש התשיעי .
יא) **שתיית יין** - בשבוע שחל בו תשעה באב יש איסור שתית יין ואפילו מיץ ענבים מכל מקום במקום שיש חולי ויש הכרח על המעוברת או המניקה לשתות יין יכולה להקל בשתיית היין .

תפילת האם

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם מַלֵּא מִשְׁאֲלוֹת לִבִּי לְטוֹבָה וְהָפֵק רְצוֹנִי וְתֵן שְׁאֵלָתִי. וְזַכֵּה אוֹתִי (פלונית בת פלונית) **וּבַעֲלִי וּבָנַי וּבְנוֹתַי וְכָל בְּנֵי בֵיתִי לַעֲשׂוֹת רְצוֹנְךָ בְּלֵבָב שָׁלֵם,וּמַלְטֵנוּ מִן יֵצֶר הָרָע. וְזַכֵּנוּ שֶׁתִּשְׁרֶה שְׁכִינָתְךָ עָלֵינוּ, וִיהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלוֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. שֶׁתְּשַׁכֵּן בְּבֵתֵינוּ אַהֲבָה וְאַחְוָה שָׁלוֹם וְרֵעוּת. וְתִשְׁלַח בְּרָכָה וְהַצְלָחָה בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדֵינוּ וּתְזַכֵּנוּ לַעֲשׂוֹת מַעֲשִׂים טוֹבִים בְּעֵינֶיךָ וְלֶלֶכֶת בִּדְרָכֶי יְשָׁרִים לְפָנֶיךָ. וְקַדְּשֵׁנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ וְנִזְכֶּה לְחַיִּים טוֹבִים וַאֲרוּכִים וּלְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. תִּשְׁמְרֵנוּ מִמַּעֲשִׂים רָעִים וּמִשָּׁעוֹת רָעוֹת הַמִּתְרַגְּשׁוֹת לָבֹא לְעוֹלָם. וַאֲנִי תְּפִלָּתִי לְךָ ה' עֵת רָצוֹן אֱלוֹהִים בְּרָב חַסְדֶּךָ עֲנֵנִי בֶּאֱמֶת יִשְׁעֶךָ. וְהַבּוֹטֵחַ בַּה' חֶסֶד יְסוֹבְבֶנְהוּ אָמֵן:**

צום תשעה באב

א) **שבוע ראשון אחר הלידה** - מכיון שהיולדת חלושה מאוד בשבוע זה אסור לה להתענות בצום תשעה באב כשהיא בשבוע הראשון אחר הלידה .
ב) **חודש הראשון אחר הלידה** - יולדת חלושה תוך שלושים יום ללידתה אפילו שאין בה סכנה אינה צריכה לצום שמאחר שהיא חלושה דינה כחולה שאין בו סכנה ובמקום חולי לא גזרו .

ג) **תענית שעות** - בכל מקרה שיולדת פטורה מהצום ראוי שתתענה מספר שעות כגון בליל תשעה באב עד הבוקר וכן סעודת שחרית תעשה שעה יותר מאוחר מהרגיל ואם קשה לה פטורה גם מזה .

ד) **יולדת בריאה** - שבוע ראשון לאחר הלידה אינה מתענה אפילו אם רוצה אבל לאחר שבעה ימים מהלידה אם מרגישה בריאה וחזקה יכולה להתענות .

ה) **שאר עיניים ומנהגי הצום** - אפילו שמותר לה לאכול בצום תשתדל לקיים את כל מה שיכולה כל שאינו פוגע בבריאותה ולא תתנהג ביום זה כבשאר הימים .

ו) **רחיצה במים** - אפילו שמותרת ברחיצה לצורך רפואה כגון אחר לידה מכל מקום תקפיד על כך שלא לרחוץ שלא לצורך בריאותה .

ז) **ישיבה במים חמים** - אם זקוקה לשבת במים חמים כדי להקל על מכאוביה יכולה לשבת אפילו בתשעה באב ויום כיפור .

ח) **נטילת ידים לסעודה** - יולדת שצריכה לאכול פת בתשעה באב מותר לה ליטול ידיים כהלכה וכן לשטוף פירות וירקות או שאר כלים לצורך אכילתה .

ט) **נעילת הסנדל** - יולדת כל שלושים יום מותרת לנעול נעלי עור כשחוששת מהצינה או כשצריכה לכך מטעמי חולי ומכל מקום אם יכולה בקלות לנעול נעליים בריאות ונוחות שעשויות מגומי כמו שמצוי כיום עדיף יותר .

י) **מריחת שמן לצורך רפואתה** - יולדת שצריכה למרוח שמן לצורך רפואתה, יכולה למרוח אפילו בתשעה באב כשלא עושה זאת לתענוג .

יא) **עננו** - המתפללת בט' באב ומתענה צריכה לומר עננו בשומע תפילה בכל התפילות וכן "נחם" בבונה ירושלים כפי מנהגי בעלה ובכל מקרה אם שכחה אינה חוזרת ואם אינה מתענה אין אומרת עננו בתפילה אלא רק נחם .

יב) **מעוברת הפטורה מצום** - מעוברת שיש חשש שיגרם לה או לוולד נזק מחמת הצום יש פעמים שהקילו שלא תצטרך לצום ולכן תשאל רב מורה הוראה לפני הצום שיסביר לה כיצד לנהוג .

יג) **אשה מינקת** - שהרופא אמר לה שאם לא תאכל תחלש, ושינוי החלב יזיק לתנוק או שהחלב יפסק תשאל שאלת רב כיצד לנהוג .

יד) **תשעה באב שנדחה** - מעוברת או מניקה שמרגישה חולשה יש אפשרות להקל לה יותר משאר הצומות כיון שהוא נדחה אבל לפני כן תשאל תלמיד חכם .

טו) **סכנת הפלה** - מעוברת שיש לה סכנה שעלולה להפיל כתוצאה מהתענית אין לה להתענות אפילו בתשעה באב .

טז) **ויטמין או תרופה להקלת הצום** - החוששת שלא תצליח להשלים את הצום מותר לה לבלוע כדורי קל צום לפני הצום בין בתשעה באב ובין לפני יום כיפור .
יז) **שמני גוף** - יש איסור למרוח שמן או קרם לשם תענוג אבל מעוברת או מניקה שצריכה למרוח שמן וכד' לצורך רפואה ואינה עושה זאת לשם תענוג מותרת בכך .
יח) **תרופות מרות וגלולות** - מותר לאשה מניקה או הזקוקה לגלולות או קפסולות לבלוע בלא מים ביום התענית כל שעלולה לבוא לידי נזק או חולי אם לא תקח התרופות .
יט) **בשמים** - צום ט' באב אסור להתבשם או למרוח משחות או קרמים כדין סיכה, אך אפשר להשתמש במעט בושם כדי להעביר ריח רע מאוד שבגוף או שבאויר .
כ) **רחיצת תינוקות** - מותר לקלח תינוק בתשעה באב במים חמים, וכן במגבון לח אפילו שידיה מתבשמות .
כא) **שפתון** - או שאר תכשירי שמן אסורים בתשעה באב, כדין שאר עינויים שאסורים ואין להקל בזה כלל .
כב) **מוצרי קוסמטיקה** - אין לאשה להתאפר ולהתקשט בצום תשעה באב, כגון: צביעת שער, ציפורנים וכו' ואין לה להקל בכך אפילו אחר חצות היום .
כג) **ירידת מים בצום** - וכן שאר סימנים של התחלת לידה צריכה מיד לפנות לחדר לידה אפילו ביום כיפור .
כד) **מקרים שבהם יש לברר אם צריכה לצום** - כל שיש חום גבוה או בעיות בריאותיות במעיים או בכליות וכן מחלות ממאירות וכן כל חשש של התעלפות וחוסר דם או בעיות בלב יש לברר עם רופא ורב האם צריכה לצום.
כה) **חוות דעת רפואית** - בכל מקרה שיש חוות דעת רפואית שאומרת שיש איסור לאשה לצום בצום תשעה באב יש לשאול רב. כיון שרבים הרופאים שנמצאו מקילים בצומות ליולדת אפילו שלא לצורך ולרב יש את הנסיון בכך לדעת האם באמת יש לחשוש לדבריהם או לאו.

תפילה לחולה

ה' הֲרֵי אַתָּה רוֹאֶה שֶׁאֵין מִי שֶׁיָּכֹל לַעֲזֹר לִי מִלְּבָדֶךָ,
לֹא רוֹפְאִים, לֹא תְּרוּפוֹת, לֹא יְדִידִים, וְלֹא קְרוֹבִים.
ה', הֲרֵי אֵין מִי שֶׁיַּעֲזֹר לִי בִּלְתֶּךָ,
אָנָּא ה' עֲזֹר לִי שְׁלַח לִי רְפוּאָה שְׁלֵמָה לִי יְשׁוּעָה,
אָנָּא ה' אֵין מִי שֶׁשּׁוֹמֵעַ אוֹתִי מִלְּבָדֶךָ,
אָנָּא אַל תַּעֲזֹב אוֹתִי לְבַדִּי שְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי,
אָנָּא יי' הוֹשִׁיעָה נָּא אָנָּא יי' הַצְלִיחָה נָּא

יום כיפור

א) **חובת הצום** - אשה מעוברת וכן אשה מניקה שהן בריאות חייבות להתענות ביום הכיפורים את כל הצום כשאר אנשים .

ב) **חשש הפלה מחלישות הצום** - אשה שהפילה לפחות פעמים מחמת התענית יש להקל לה לשתות אפילו ביום כיפור ותשתה כפי שיבואר בהמשך .

ג) **מעוברת על ידי טיפולים** - אשה שהתעברה על ידי טיפולים רפואיים ונמצאת בשבועות הראשונים של ההריון ועל פי דעת הרופאים יש חשש גבוה של הפלה תשמור מאד על מנוחה ולא תלך לבית הכנסת ויכולה להתפלל בשכיבה ואם בכל זאת צריכה לשתות ולאכול תעשה כפי שיבואר בהמשך .

ד) **שאר עינויים** - כל שאר העינויים ואיסורי יום כיפור מה שאינו מזיק לבריאותה חלים עליה וחייבת לקיימם .

ה) **נעילת נעלי עור** - היולדת בתוך שלושים יום מזמן לידתה מותרת לנעול נעלי עור ביום הכפורים .

ו) **כשמתעקשת לצום** - כשהרופאים אוסרים לצום מחשש סכנה לה או לעובר, אסור לה להתענות וחובה עליה לאכול ולשתות כפי ציווי הרופאים .

ז) **יולדת** - כשנמצאת עדיין בתוך השלושה ימים ללידתה אסור לה להתענות ואפילו שאומרת שהיא יכולה ויש לה כוחות לצום וכן אפילו שהרופא אומר שמותר לה לצום, אסור לה להתענות .

ח) **מעת לעת** - כל ספירת הימים מאחרי הלידה היא מעת לעת כלומר מהזמן המדוייק שבו החלה הלידה ממש סופרים את שלושה הימים הראשונים וכן את השבעה ימים וכן את החודש בדיוק של שעות .

ט) **המפלת** - מעוברת שעברו לפחות ארבעים יום להריונה והפילה יש לה דין של יולדת ממש לכל הדינים .

י) **ממתי מתחילה ספירת הימים** - הספירה של השלושה ימים וכן השבעה ימים מתחילה מהרגע של הלידה ממש ולא משעה שהתחילו הצירים אלא משעה שהתינוק התחיל לצאת .

יא) **שבוע אחר הלידה** - כשהיולדת נמצאת משלושה ימים ועד שבעה ימים אחר הלידה אם היא מרגישה צורך לאכול יכולה לאכול ולשתות וכל שכן אם הרופא אומר שאסור לה לצום .

יב) **לאחר השבוע** - יולדת לאחר שבוע מהלידה צריכה לצום כשאר נשים ואם מרגישה חולשה גדולה כגון סחרחורות וחושך בעיניים וחשש התעלפות וכן כשרופא אוסר עליה לצום הרי היא פטורה מהצום .

תְּפִלָּה לִפְנֵי הַדְלָקַת נֵרות

תפריש מעות לצדקה ותאמר אֲנִי (פלונית בת פלונית) **מְנַדֶּבֶת אֶת הַמַּטְבֵּעוֹת הַלָּלוּ לִצְדָקָה. לִכְבוֹד אֲבוֹתַינוּ הַקְּדוֹשִׁים אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב וְאִמּוֹתֵינוּ שָׂרָה רִבְקָה רָחֵל וְלֵאָה. וּלְנִשְׁמַת רַבִּי מֵאִיר בַּעַל הַנֵּס. זְכוּתָם תַּעֲמֹד לָנוּ וּלְכָל יִשְׂרָאֵל שֶׁתִּתְקַבֵּל תְּפִלָּתִי לִפְנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ אֱלֹקָא דְמֵאיר עֲנֵנִי וּתְבָרֵךְ אוֹתִי. אֶת בַּעֲלִי וְאֶת בָּנַי וּבְנוֹתַי. בִּבְרִיאוּת וְחִזּוּק הַגּוּף בַּתּוֹרָה וּבְיִרְאַת שָׁמַיִם. וְתַשְׁפִּיעַ עָלֵינוּ שֶׁפַע בְּרָכָה חַיִּים טוֹבִים וְשָׁלוֹם וּפַרְנָסָה טוֹבָה וְהַצָּלָחָה וַאֲרִיכוּת יָמִים וְשָׁנִים וְתִשְׁמְרֵנוּ מִכָּל מִינֵי מַחֲלוֹת וּמִקְרִים רָעִים וּשְׁלַח רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְכָל חוֹלֵי עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל** (ובפרט לחולה/ מעוברת /יולדת תזכיר את שמה ושם אמה) **וְהַמְעוּבָּרוֹת וְהַיּוֹשְׁבוֹת עַל הַמַּשְׁבֵּר תּוֹצִיאַן מֵאֲפֵלָה לְאוֹרָה, וְיֵצֵא הַוָּלָד בְּשָׁעָה טוֹבָה, וְלֹא יֵאָרַע שׁוּם צַעַר וְשׁוּם נֶזֶק לֹא לַיּוֹלְדוֹת וְלֹא לְיִלְדֵיהֶן,** (ובפרט כנ"ל) **וְנִזְכֶּה לְיִשּׁוּעוֹת וְלִרְאוֹת בְּנֶחָמַת צִיּוֹן וִירוּשָׁלַיִם וּבְבִנְיַן בֵּית הַמִּקְדָּשׁ בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ אָמֵן.**

אופן האכילה והשתיה לחולה ביום כיפור

יג) יולדת שהיא בשלושה ימים אחר הלידה או אפילו לאחר מכן אבל הרופאים קבעו שצריכה לאכול ביום כיפור יש לברר אצל הרופאים לפני הצום מהי הכמות של השתיה והאכילה הנדרשת ולפי זה להכין את השיעורי אכילה ושתיה הפחותים מכשיעור.

יד) **ההכנה לצורך האכילה** - יש להכין פרוסות דקות שכל פרוסה שוקלת פחות משלושים גרם ובשעת הצורך כל עשר דקות תאכל את הפרוסה עד שתשיב את נפשה .

טו) **הכנה לצורך השתיה** - יש למדוד את השיעור המינימלי שמותר לשתות והוא נימדד אצל כל אדם ואדם בכמות אחרת ואופן המדידה לשתיה הוא כך צריך למלא צד אחד של הפה במים כפי האפשר ולהוציא לתוך כוס ולסמן על הכוס מעט פחות מהכמות שיצאה וזוהי הכמות שניקראת בהלכה פחות מכשיעור הלחי (בדרך כלל זהו כ35 מ"ל) .

טז) **אופן השתיה ביום כיפור** - כשהותר לה לשתות על פי ההלכה כגון שרופא ציוה עליה לשתות יכולה לשתות כך: בשעה שמונה בבוקר 35 מ"ל ולאחר עשר דקות עוד 35 מ"ל ולאחר עשר דקות עוד 35 מ"ל וכך תעשה עד שתשתה את הכמות שהיא צריכה כלומר בחמש שעות יכולה לשתות ליטר שלם ואם אינה יכולה להמתין זמן רב תמתין כחמש דקות בין לגימה ללגימה .

יז) **כשחייבת לשתות כמות גדולה** - כשרופא דורש שהיא צריכה לשתות את כל צרכה בשיעורים גדולים שומעים לרופא לאחר התייעצות עם רב .
יח) **השלמת צום** - מעוברת וכן יולדת שהיה להן היתר על פי ההלכה לאכול ביום כיפור, אינן צריכות כפרה על כך ולכן אינן צריכות לצום ביום אחר .
יט) **קידוש** - כשהותר למעוברת או ליולדת לאכול ביום כיפור אינה צריכה לקדש לפני שאוכלת .
כ) **נטילה וברכת המזון** - יולדת שצריכה לאכול צריכה ליטול ידיים כהלכה לברך ברכת המוציא ואם אכלה כזית פת מברכת ברכת המזון .
כא) **שתיית מיץ או חלב** - כשצריכה לשתות משקים פחות פחות מכשיעור מותר לה לשתות מיץ טבעי או חלב בכדי שיהיה לה גם סוכרים בגוף להקל את הצום .
כב) **כדורי ויטמינים למעוברת** - מעוברת שנוהגת לקחת כדורי ויטמינים וכן כדורי ברזל, תיקח את הכמות שצריכה לפני הצום וכן מיד לאחר הצום.
כג) **תרופות וויטמינים להקלת הצום** - מותר למעוברת וכן לאשה שקשה לה לצום לקחת לפני הצום כל מיני תרופות או ויטמינים על מנת להקל את הצום .

חג סוכות

א) **פטור מהסוכה** - אשה שילדה בחג הסוכות ובעלה צריך לטפל בילדים בשעות הלילה הרי הוא פטור מהסוכה ויכול לישון בביתו על מנת לטפל בילדיו .
ב) **טיפול באשה חולה** - כשהבעל צריך לטפל באשתו היולדת בימים הסמוכים ללידתה או במעוברת שאסור לה לקום מהמיטה פטור מהסוכה .
ג) **מצוות עונה** - מעוברת המשתוקקת לבעלה ואין מקום צנוע בסוכה מותר לבעל לישון עם אשתו ואפילו לאחר מצוות עונה אינו חייב לחזור בחזרה לסוכה .
ד) **נגיסת אתרוג** - יש סגולה ללידה קלה לאשה מעוברת לנגוס מהאתרוג לאחר שעברו ימי חול המועד ולכתחילה ראוי להמתין עד לאחר שמחת תורה ותתפלל שתזכה ללידה קלה ובריאה .
ה) **ריבת אתרוגים** - אחת הסגולות ללידה קלה הוא לעשות ריבת אתרוגים מאתרוגים שברכו עליהם בחג סוכות וליתן למעוברת לאכול מהם .

תפילה בזמן נגיסת האתרוג אחר הושענא רבה תאמר:

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם בְּגָלַל חַוָה שְׁאַכְלָה מְעֵץ הָדַעַת שְׁהַיְתָה אֵתְרוֹג גָּרַם אוֹתוֹ חֵטְא מִיתָה בָּעוֹלָם וְצַעַר הָעִיבּוּר וְהַלֵּידָה,
רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם כְּמוֹ שְׁלֹא נִנָּסְתִּי מְאֵתְרוֹג זֶה בְּשִׁבְעַת יְמֵי הַחַג שְׁעָבְרוּ, כַּךְ לֹא הַיִּיתִי אוֹכֵלֶת מֵעֵץ הָדַעַת וְלֹא הָיִיתִי עוֹבֶרֶת עֲל צִיווּי שֵׁצִיוָה הַקָב"ה לְאָדָם וְחַוָה לֹא לְאֱכוֹל

מְפָרֵי עֵץ הַדַּעַת וְהַיּוֹם שְׁנַגְּסְתִּי אֵין בָּזֶה אִיסּוּר כִּי אֵין בּוֹ מִצְוָה אָנָא תְּקַבֵּל בְּרַצּוֹן אֶת תְּפִילָתִי וְאֶת תְּחִינָתִי שֶׁלֹּא אֵנַזֵּק מְלֵדָה זוֹ וְתוֹשִׁיעֵנִי לְיַלֵּד בְּנַחַת וּבְלִי צַעַר וְלֹא יִהְיֶה לִי וְלֹא לְוָלָדִי שׁוּם נֶזֶק, כִּי אַתָּה הָאֵל הַמּוֹשִׁיעַ וּלְיִשׁוּעָתְךָ קִוִּינוּ כָּל הַיּוֹם. בָּרוּךְ הָאֵל הַמּוֹשִׁיעַ

חנוכה

א) **חובת הדלקת נרות** - נשים חייבות בהדלקת נר חנוכה .

ב) **יולדת בבית החולים** - יולדת שיודעת שבעלה מדליק נרות חנוכה בבית, אינה חייבת להדליק בבית חולים, מכל מקום ראוי שתשמע הברכות ותראה את הנרות .

ג) **ברכת שהחיינו** - יולדת שלא הספיקה בלילה הראשון להדליק נרות ולברך ברכת שהחיינו תברך שהחיינו בלילה השני בזמן שמדליקה את הנרות לראשונה .

ד) **כשלא מדליקים בביתה** - כשלא מדליקים נרות חנוכה בביתה כגון שבעלה והילדים מתארחים מחוייבת להדליק נר חנוכה בבית החולים ויכולה להדליק יחד עם כולם .

ה) **בבית חולים** - יולדת השוהה בבית חולים ולא מדליקים בביתה ואינה יכולה למנות שליח יכולה לסמוך על הדלקת נרות של בית החולים .

ו) **מלוה את היולדת** - בעל המלוה את אשתו היולדת לבית החולים פטור מהדלקת נרות חנוכה עד לרגע שאשתו מטופלת על ידי אחרים ואינה זקוקה לו אבל ראוי שלכתחילה ימנה שליח שידליק בביתו .

ז) **הדליקה נרות והתחילו צירים** - אין חיוב להיות ליד הנרות בזמן שהם דולקים אלא אפשר להדליק ולצאת מיד אחר ההדלקה .

ח) **הדלקה במקום הנחה** - אם אינה יכולה להגיע אל הנרות תמנה שליח שידליק במקומה ויכולה למנות אשה כדי שתדליק בעבורה אבל אי אפשר להביא את הנרות אליה כדי שתדליק ואחר כך להניחן במקום אחר .

פורים

א) **פטור בזמן הלידה** - אשה הכורעת ללדת בפורים בעלה פטור בזמן הלידה ממצוות היום וצריך לטפל בה כבקשתה על מנת שלא תטרף עליה דעתה.

ב) **חיוב במצוות למלווה** - כל מלווה שמלווה את היולדת פטור מהמצוות רק כשהיולדת צריכה אותו ממש ויש חשש של טירוף הדעת אם לא ישהה לצידה, אבל ברגע שיתפנה חייב בכל המצוות ויקיים בראש ובראשונה מצוות מקרא מגילה .

ג) **לאחר הלידה** - כשהיולדת יצאה מכלל סכנה מוטל על שניהם גם על המלווה וגם על היולדת החיוב לשמוע את קריאת המגילה ושאר מצוות פורים .

סגולה גדולה

בפורים כל עני הפושט יד נותנים לו צדקה ולכן ביום זה יש סגולה מאוד מיוחדת להתפלל אל ה' בכל לב. כדאי לקרוא את כל התהילים ללא הפסקה ולאחר מכן לבקש מהקב"ה ולפרט את בקשתה וכל הפושט יד נותנים לו...

ד) **קריאת המגילה לפני פורים** - אשה שחוששת שתלד בפורים תבקש שיקראו לפניה את המגילה לפני פורים בתאריך י"א או י"ב באדר ותשמע המגילה ללא ברכותיה .

ה) **קריאה בזמנה** - אפילו שקראה את המגילה לפני כן אם יש לה אפשרות צריכה לשמוע קריאת המגילה וברכותיה בזמנה י"ד או ט"ו על מנת לצאת ידי חובה בזמנה כהלכה .

ו) **כשקוראים לפני זמנה** - לכתחילה ראוי שיהיו עשרה שומעים את המגילה אפילו שקוראים אותה לפני זמנה כדי שיהיה פרסום לנס ואפילו ילדים קטנים יכולים להשלים למניין ובכל מקרה אם קראה ללא מניין יצאה ידי חובה .

ז) **משלוח מנות ומתנות לאביונים על ידי הבעל** - מותר לבעל או לשאר אדם להיות שליח לתת מתנות לאביונים או משלוח מנות עבור אשתו שנמצאת בחדר הלידה .

ח) **משלוח מנות בבית חולים** - יכולה לקיים את מצוות משלוח מנות בחדר אוכל, להגיש את המנה שלה לחבירתה, והשנייה תגיש לה את מנתה שלה ובתנאי שיהיה בכל מגש שתי מנות כגון פרוסות לחם והמנה העיקרית וכד' .

ט) **מתנות לאביונים בבית החולים** - אם אין אביונים לידה יכולה להפריש מעות למצוות מתנות לאביונים ואחרי פורים תעביר את המעות לעניים .

י) **סעודת פורים** - אין היולדת חייבת לסעוד את סעודת פורים בשתיית יין ואכילת בשר אלא יכולה לצאת ידי חובה של סעודת פורים בסעודה רגילה .

פסח

א) **בדיקת חמץ** - בעל ואשה שמשערים שהלידה תהיה בפסח ואין בכוחה לבדוק חמץ בחדרה תמנה שליח שיבדוק את החמץ בביתה ויכולה למנות את בנה או כל אדם אחר שמעל גיל מצוות .

ב) **בדיקת חמץ בזמן צירים** - מעוברת שמרגישה צירים ממש לפני בדיקת חמץ אם יש אפשרות ופנאי אפילו מצומצם עדיף שהבעל יבדוק חדר אחד בברכה מאשר שיבדוק על ידי שליח או שלא יבדוק כלל .

ג) **בבית החולים** - אין מוטל עליה חיוב בדיקה ואם רוצה לבדוק, תבדוק בלי ברכה בחדרה בבית החולים, מלבד ממה שבודקים בביתה .

ד) **הפקרת חמץ** - כששוהה בבית חולים ואינה יכולה לבדוק את החמץ בחדרה, תוציא מחדרה את כל החמץ הגלוי ואם אינה יכולה לקום תבקש מאדם אחר שיעשה בשבילה בדיקת חמץ בחדרה ותפקיר את החמץ שברשותה בין בביתה ובין בחדרה. ואם גם זה אינה מוצאת פטורה מהבדיקה ותסמוך על הרב של בית החולים שיבדוק גם בשבילה .

ה) **ניקוי החדר** - יש לנקות את כל הארונות שבחדרה ואינה חייבת לנקות את כל החדר אלא רק את השייך לה וכן הארונות שברשותה בלבד .

ו) **מכירת חמץ** - יולדת כשחוששת שתצטרך ללדת בפסח תבקש ממי שמוכר בשבילה את החמץ שיכתוב גם בשטר מכירת החמץ בכל מקום שהיא נמצאת בין בביתה ובין בבית חולים .

ז) **שליח בזמן הלידה** - בעל שנלווה לאשתו היולדת צריך למנות שליח לבדיקת חמץ בבית או בחדר היולדת והשליח יכול לבדוק בברכה .

ח) **ביטול חמץ** - בכל מקרה צריכים לבטל את החמץ בין הבעל ובין האשה ויעשו כן לפני שעת איסור השהיית חמץ והבעל יכול לבטל את החמץ של שניהם .

ט) **שליחות לביטול חמץ** - יולדת ובעלה שחוששים שלא יוכלו לקיים מצות ביטול ובדיקת חמץ ימנו שליח שיבטל בשבילם את החמץ והשליח שמבטל חמץ יאמר את הנוסח בגוף שלישי כגון כל חמצו של פלוני וכו' .

י) **צירים באמצע ליל הסדר** - אם היולדת נתקפה צירים בתחילת ליל הסדר ויש מעט שהות יעשה כך: יקדש על היין וישתה בהסיבה, יברך על אכילת מרור ואוכל כזית יטול ידיים ויברך המוציא ועל אכילת מצה ויאמר את דברי רבן שמעון בן גמליאל ועוד מענייני יציאת מצרים כפי הזמן שיש ויאכל עוד כזית לאפיקומן ויברך ברכת המזון. וכל זה יעשה כשיש שהות, ואם יש יותר שהות יכרוך מצה ומרור ויאמר את יתר ההגדה .

יא) **מלווה ליולדת** - ראוי שיקח עמו את המצוות הנצרכות לליל הסדר, שיוכל לצאת ידי חובה של אכילת מצה ושתיית ארבע כוסות, כדי שמיד לאחר שהיולדת אינה זקוקה לו יקיים את מצוות הסדר .

יב) **אם לא יכולה לקרוא את כל ההגדה** - יכולה לומר לפחות רבן גמליאל אומר כל שלא אמר שלוש דברים אלו לא יצא ידי חובתו ואלו הן פסח מצה ומרור עד ההמשך של כוס שני .

יג) **הגדה של פסח** - יולדת יכולה לספר לחבירתה שלידה מסיפורי יציאת מצריים על מנת לצאת ידי חובה של סיפור יציאת מצרים ואם אין איתה אשה אחרת תאמר לעצמה את ההגדה בקול וכך תצא ידי חובה של סיפור יציאת מצרים .

יד) **אכילת מצה** - יש חיוב אכילה של לפחות כזית אחד ובשעת הדחק יכולה לאכול כזית במשקל של שבע עשרה גרם בשיעור כדי אכילת פרס שהוא זמן של בין ארבע לתשע דקות .

טו) **קערת הפסח ומנהגי הסדר** - אפילו יולדת שהיא בבית חולים לבדה צריכה לנהוג במנהגי הסדר כבשאר שנים כלומר לשאול את השאלות בהגדה וכן לחצות את המצה לאפיקומן וכולי .

טז) **מצות ארבעת כוסות** - גם יולדת צריכה לשתות ארבע כוסות של יין וחייבת בשאר מצוות ליל הסדר כשאר הנשים ואם אינה יכולה לשתות יין תשתה מיץ ענבים .

יז) **בשעת הדחק** - אם הרופאים אומרים שיש חשש שיגרם לה חולי כתוצאה מהשתייה או מאכילת מצה או מרור תשתדל לאכול אפילו פחות מכשיעור ולא תברך על אכילת מצה ואם יש חשש סכנה ופקוח נפש פטורה מאכילה ושתייה של המצות והיין .

יח) **אחר חצות** - אם עבר זמן חצות ועדיין לא קיימו את מצוות ליל הסדר יקיימו זאת אחר חצות ללא ברכה על אכילת מצה וכן אכילת מרור אלא ברכת המוציא לחם מן הארץ בלבד .

יט) **אכילה לאחר האפיקומן** - מלווה שיצא ידי חובת המצוות של ליל הסדר ואכל אפיקומן אסור בטעימה כל הלילה כיון שאין לאכול אחר אפיקומן אבל היולדת יכולה להקל בטעימה לאחר האפיקומן .

תרופות בפסח

כ) יש חשיבות גדולה לשמירת הכשרות הן בפסח והן בשאר ימי השנה ובפרט לאשה שמעוברת שצריכה לשמור על תינוקה שכל כולו יהיה עשוי בטהרה וקדושה ללא מאכלים שאין עליהם כשרות או שיש עליהם שאלה בכשרות שהרי מכל מה שאוכלת התינוק ניבנה ומתפתח. לכן אין להתפשר על כשרות ועדיף להרבות באכילת ירקות ופירות טבעיים על פני כל הויטמינים והתרופות שיש בהם פקפוק בכשרות וכך שומרת על וולדה שיגדל בטהרה בכשרות.

כא) **טבליות /סירופ** - יש לבדוק את כשרותם ושאין בהם חמץ ואם נעשו קודם הפסח וטעמם פגום ונפסלו מאכילת כלב מותרים בימי הפסח לחולה שאין בו סכנה וראוי בכל סוג של תרופה לשאול רב תלמיד חכם .

כב) **תרופות מתוקות** - כגון סירופ מתוק טבליות מציצה צריכות הכשר לימי הפסח וכן לשאר ימות השנה .

כג) **תרופות טבעיות** - יש לוודא שאינן עשויות מחיטה או שאר חמץ ורק כשיש וודאות שנעשו ללא חשש חמץ כלל מותר להשתמש בהם בפסח .

כד) **ויטמינים לחיזוק** - מעוברת ויולדת צריכה להימנע מלהשתמש בויטמינים שאין להם הכשר לפסח ורק כשהרופא אומר שיש כאן סכנת חולי יכולה להקל כשטעמם פגום לאכילה .

כה) **כדורי ברזל ליולדת או למעוברת** - כיום מצויים כאלו הכשרים לפסח ולכן אין להשתמש באינם כשרים אלא אם כן יש בזה חשש של סכנה ואין תחליף לתרופה זו .

סגולה ידועה

בכל הזדמנות לבקש ברכה מצדיקים ותלמידי חכמים על העובר שיהיה בריא וכן על הלידה שתהיה טבעית ובבריאות ללא כל חולי ובפרט להתפלל על התכונות של העובר, שיהיה חכם בעל מידות טובות אהוב על הבריות ואהוב על המקום שכל עוד שהוא לא נולד אפשר להתפלל על תכונותיו ובריאותו וחכמתו וכן לבקש שיוולד בשעה טובה ובמזל טוב לחיים טובים ולשלום.

סגולה לאשה שתאמר אני מקבלת על עצמי בלי נדר לאחר הלידה שתעבור עלי לחיים טובים ולשלום ובבריאות איתנה לי ולעוברי אומר לפניך נשמת כל חי (ואין חיוב בפני עשרה)

נִשְׁמַת כָּל חַי תְּבָרֵךְ אֶת שִׁמְךָ יי' אֱלוֹהֵינוּ וְרוּחַ כָּל בָּשָׂר תְּפָאֵר וּתְרוֹמֵם זִכְרְךָ מַלְכֵּנוּ תָּמִיד. מִן הָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אַתָּה אֵל. וּמִבַּלְעָדֶיךָ אֵין לָנוּ (מֶלֶךְ) **גּוֹאֵל וּמוֹשִׁיעַ. פּוֹדֶה וּמַצִּיל. וְעוֹנֶה וּמְרַחֵם. בְּכָל-עֵת צָרָה וְצוּקָה. אֵין לָנוּ מֶלֶךְ עוֹזֵר וְסוֹמֵךְ אֶלָּא אָתָּה:**

אֱלוֹהֵי הָרִאשׁוֹנִים וְהָאַחֲרוֹנִים. אֱלוֹהַּ כָּל בְּרִיוֹת. אֲדוֹן כָּל תּוֹלְדוֹת. הַמְּהֻלָּל בְּכָל-הַתִּשְׁבָּחוֹת. הַמְּנַהֵג עוֹלָמוֹ בְּחֶסֶד וּבְרִיוֹתָיו בְּרַחֲמִים. ויי' אֱלֹהִים אֱמֶת. לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן. הַמְּעוֹרֵר יְשֵׁנִים וְהַמֵּקִיץ נִרְדָּמִים. מְחַיֶּה מֵתִים. וְרוֹפֵא חוֹלִים. פּוֹקֵחַ עִוְרִים. וְזוֹקֵף כְּפוּפִים. הַמֵּשִׁיחַ אִלְמִים. וְהַמְפַעֲנֵחַ נֶעֱלָמִים. וּלְךָ לְבַדְּךָ אֲנַחְנוּ מוֹדִים:

וְאִלּוּ פִינוּ מָלֵא שִׁירָה כַּיָּם. וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה כַּהֲמוֹן גַּלָּיו. וְשִׂפְתוֹתֵינוּ שֶׁבַח כְּמֶרְחֲבֵי רָקִיעַ. וְעֵינֵינוּ מְאִירוֹת כַּשֶּׁמֶשׁ וְכַיָּרֵחַ. וְיָדֵינוּ פְּרוּשׂוֹת כְּנִשְׁרֵי שָׁמַיִם. וְרַגְלֵינוּ קַלּוֹת כָּאַיָּלוֹת. אֵין אֲנַחְנוּ מַסְפִּיקִין לְהוֹדוֹת לְךָ יי' אֱלֹהֵינוּ. וּלְבָרֵךְ אֶת-שִׁמְךָ מַלְכֵּנוּ. עַל אַחַת מֵאֶלֶף אַלְפֵי אֲלָפִים וְרוֹב רִבֵּי רְבָבוֹת פְּעָמִים. הַטּוֹבוֹת נִסִּים וְנִפְלָאוֹת שֶׁעָשִׂיתָ עִמָּנוּ וְעִם אֲבוֹתֵינוּ. מִלְּפָנִים מִמִּצְרַיִם גְּאַלְתָּנוּ יי' אֱלֹהֵינוּ. מִבֵּית עֲבָדִים פְּדִיתָנוּ. בְּרָעָב זַנְתָּנוּ. וּבְשָׂבָע כִּלְכַּלְתָּנוּ. מֵחֶרֶב הִצַּלְתָּנוּ. מִדֶּבֶר מִלַּטְתָּנוּ. וּמֵחֳלָאִים רָעִים וְרַבִּים דִּלִּיתָנוּ. עַד הֵנָּה עֲזָרוּנוּ רַחֲמֶיךָ וְלֹא עֲזָבוּנוּ חֲסָדֶיךָ. עַל כֵּן אֵבָרִים שֶׁפִּלַּגְתָּ בָּנוּ. וְרוּחַ וּנְשָׁמָה שֶׁנָּפַחְתָּ בְּאַפֵּינוּ. וְלָשׁוֹן אֲשֶׁר שַׂמְתָּ בְּפִינוּ. הֵן הֵם. יוֹדוּ וִיבָרְכוּ. וִישַׁבְּחוּ. וִיפָאֲרוּ. וִישׁוֹרְרוּ. אֶת שִׁמְךָ מַלְכֵּנוּ תָּמִיד.

כִּי כָל פֶּה לְךָ יוֹדֶה. וְכָל לָשׁוֹן לְךָ תְשַׁבֵּחַ. וְכָל עַיִן לְךָ תְצַפֶּה. וְכָל בֶּרֶךְ לְךָ תִכְרַע. וְכָל קוֹמָה לְפָנֶיךָ תִשְׁתַּחֲוֶה. וְהַלְּבָבוֹת יִירָאוּךָ וְהַקֶּרֶב וְהַכְּלָיוֹת יְזַמְּרוּ לִשְׁמֶךָ. כַּדָּבָר שֶׁנֶּאֱמַר כָּל עַצְמֹתַי תֹּאמַרְנָה יי' מִי כָמוֹךָ מַצִּיל עָנִי מֵחָזָק מִמֶּנּוּ. וְעָנִי וְאֶבְיוֹן מִגּזְלוֹ: שַׁוְּעַת עֲנִיִּים אַתָּה תִּשְׁמַע. צַעֲקַת הַדַּל תַּקְשִׁיב וְתוֹשִׁיעַ. וְכָתוּב רַנְּנוּ צַדִּיקִים בַּיי'. לַיְשָׁרִים נָאוָה תְהִלָּה: בְּפִי יְשָׁרִים תִּתְרוֹמָם וּבְשִׂפְתֵי צַדִּיקִים תִּתְבָּרַךְ וּבִלְשׁוֹן חֲסִידִים תִּתְקַדָּשׁ וּבְקֶרֶב קְדוֹשִׁים תִּתְהַלָּל. בְּמַקְהֲלוֹת רִבְבוֹת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. שֶׁבֵּן חוֹבַת כָּל הַיְצוּרִים, לְפָנֶיךָ יי' אֱלוֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ לְהוֹדוֹת. לְהַלֵּל. לְשַׁבֵּחַ. לְפָאֵר. לְרוֹמֵם. לְהַדֵּר. וּלְנַצֵּחַ. עַל כָּל דִּבְרֵי שִׁירוֹת וְתִשְׁבְּחוֹת דָּוִד בֶּן יִשַׁי עַבְדְּךָ מְשִׁיחֶךָ:

וּבְכֵן יִשְׁתַּבַּח שִׁמְךָ לָעַד מַלְכֵּנוּ הָאֵל הַמֶּלֶךְ הַגָּדוֹל וְהַקָּדוֹשׁ בַּשָּׁמַיִם וּבָאָרֶץ כִּי לְךָ נָאֶה יי' אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד. שִׁיר וּשְׁבָחָה. הַלֵּל וְזִמְרָה. עֹז. וּמֶמְשָׁלָה. נֶצַח. גְּדֻלָּה. גְּבוּרָה. תְּהִלָּה. וְתִפְאֶרֶת. קְדֻשָּׁה. וּמַלְכוּת. בְּרָכוֹת וְהוֹדָאוֹת לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל וְהַקָּדוֹשׁ. וּמֵעוֹלָם וְעַד עוֹלָם אַתָּה אֵל. בָּרוּךְ אַתָּה, מֶלֶךְ גָּדוֹל וּמְהֻלָּל בַּתִּשְׁבָּחוֹת. אֵל הַהוֹדָאוֹת. אֲדוֹן הַנִּפְלָאוֹת. בּוֹרֵא כָּל הַנְּשָׁמוֹת. רִבּוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים. הַבּוֹחֵר בְּשִׁירֵי זִמְרָה מֶלֶךְ אֵל חַי הָעוֹלָמִים אָמֵן: