

## **חומת ירושלים – הנחיות ודגשים בתחומי הטהרה והפריון – מכון פוע"ה**

הימים הסוערים העוברים על כולנו, פוגשים אותנו במעגלי החיים השונים, ובתוך כך דווקא בעת הזו אנחנו רוצים להגביר את החוסן הפנימי ואת הזמן לקרבה וטהרה.

בשורות הבאות, ניתן מענה והכוונה לשאלות העולות סביב תחומי הטהרה והקרבה בין בני הזוג ובנושאים סובבים בהם אנחנו עוסקים במכון פוע"ה.

### **טבילה**

**הזמן הפשוט והקבוע מעיקר הדין וההלכה לטבילה הוא עם סיום השבעה נקיים.** מומלץ לתאם עם הבלנית את הפרטים לגבי המקווה והטבילה, במקומות בהם יש חשש לנפילות של טילים, יש להכיר את המסלול והדרך אל המקווה, ולדעת את המענה הקיים במקום, על מנת שבמידה ותהיה אזעקה בדרך או שהייה במקווה, להיות ערוכים למענה מתאים.

**במצבים בהם יציאה בלילה מהווה סכנה** בשל הפרות סדר או שיש קושי, סיכון ופחד, **יש לבחון במענה ופסיקה פרטנית כיצד לנהוג**, חלק מהמקומות מאפשרים **טבילה ביום השביעי בסמוך לשעת השקיעה** ויש להמתין עם מפגש ובוודאי ייחוד עם הבעל עד לאחר צאת הכוכבים – **טבילה ביום השביעי, מצריכה פסיקה פרטנית ואישית** כיוון שאינה לכתחילה ולחלק מהפוסקים אינה אפשרית.

**אפשרות אחרת ונכונה יותר הלכתית**, היא כי **הטבילה נדחית למחרת סיום השבעה נקיים - כלומר ביום השמיני לספירה**, כפי המופיע בגמרא של דחיית הטבילה ליום המחרת במקומות שבהם יש סכנה לצאת.

### **קרבה בין בני הזוג ואישות**

**קרבה בין בני הזוג בכלל ויחסי אישות בפרט יש בהם בכדי לאפשר מקום של בטחון ורוגע**, אינטימיות ושלווה ויצירת מעין "אי של שפיות" בתוך האי וודאות שבו אנחנו נמצאים בתקופה זו.

אומנם, חז"ל כתבו כי **בעת שיש צרה לעולם כולו** חלק מהשותפות של האדם הפרטי היא להימנע מאישות, אבל כבר סייגו זאת הפוסקים שאם מדובר על מצב שבו אין קצבה לזמן, או שזה לא מקיף הכל או שהמצב כעת הוא מאמץ למנוע מצרה גדולה לקרות (וכך הגדיר זאת אחד מהפוסקים עימנו דיברנו) או שיש חששות אחרים כי **הדבר מותר**.

ולכן, **למעשה, האישות מותרת**, ולא רק שהיא מותרת מעיקר הדין לכולם בעת הזו, **אנחנו רואים בה את האפשרות לרוגע ובטחון**, לאפשר בתוך אי הוודאות מקומות של וודאות ושמחה, רוגע ונחמה.

יחד עם זאת, בהחלט יתכנו מצבים בהם **לא מתאפשרת אישות וקרבה מלאה לאחר הטבילה בלילה**, (כדוגמת מצבים של שהיית כל בני המשפחה בממ"ד או צרכים של מי מבני המשפחה ועוד). חשוב להיות מתואמים בין בני הזוג, מתוך רגישות והבנת הקושי והצרכים השונים, וכאשר הדבר לא מתאפשר בהחלט **אפשרי להימנע מאישות בליל טבילה**, ולעשות מאמץ למצוא את הזמן לקרבה ברמות השונות (אפילו ביום למחרת) באופן שיאפשר קרבה מותאמת ומקרבת במגבלות המצב הקיים.

כאשר הטבילה מתקיימת **ביום השמיני, לכתחילה יש להמתין עם הקרבה** (לחלק מהפוסקים כל קרבה ויש להצניע את הטבילה וחלק עם האישות בלבד) **עד לערב**.

באותם מצבים, בהם **יודעים כי בלילה קרבה לא תתאפשר בשל האירועים**, יש מקום להתיר באופן נקודתי, תוך התייעצות פרטנית, **להיות ביחד ביום הטבילה, ביום השמיני**, בטרם בוא הלילה (תוך הקפדה על כללי אישות ביום, חדר חשוך וכו').

## כתמים וטהרה

**חשיבות השמירה על הטהרה בכלל גדולה**, בימים אלו, חשיבות השמירה על הטהרה גדולה שבעתיים, ולא פעם, מצבי לחץ וחרדה יכולים לגרום לשיבושים בווסתות מחד או ליצירת כתמים מאידך.

ולכן, כדאי להיוועץ על **פתרונות להארכת משך הטהרה**, במקום בו הדבר מתאים (חיבור חפיסות של גלולות, הוספת פרימולט נור, וכל אלו תוך התייעצות רפואית מקצועית).

חשוב ונכון להקפיד על **כללי כתמים** (מגן תחתון, בגד צבעוני) ובעת הצורך לשאול.

במצבים בהם יש **קושי מיוחד העולה בספירת הנקיים**, יש מקום להיוועץ ולקבל **הכוונה פרטנית ביחס למספר הבדיקות** שיש לבצע וכן היבטים נוספים לשמירה על הטהרה והגעה אל המקווה בסיום ספירת שבעת הנקיים, על מנת לסייע ולהקל מהעומס, תוך שמירה על כללי ההלכה והטהרה.

## מעקבי הריון, טיפולים ולידה

חשיבות השמירה על הבריאות בכל עת חשובה, בימים אלו, החשיבות מקבלת משנה תוקף, ובתוך כך, **הקפדה על מעקבי הריון** וביקורת סדירה אצל הרופא, וכן סביב עולם הפיריון כגון מעקבי זקיקים וקבלת הכוונה לגבי טיפולים ועוד.

## הערכות ללידה

גם בעת הזו כוחות החיים ממשיכים בכל עוזם, וברוך ה', נשים מגיעות אל לידה ואנחנו מאחלים ומתפללים כי כל יולדת תצא **בידיים מלאות בבריאות ושמחה לה ולפרי בטנה**.

חשיבות היכולת ללדת **במקום בטוח ומוגן, עבור היולדת גדולה מאוד, ואכן חדרי הלידה ערוכים** באופן מיטבי בחדרי לידה ממוגנים ובמחלקות אשפוז מותאמות (לדוגמא, בבית"ח סורוקה 20 חדרי לידה ממוגנים, מחלקות ממוגנות והערכות מלאה ובטוחה. בבית"ח ברזילאי ערוכים עם חדרי לידה ממוגנים ובטוחים, ועוד בתי חולים ברחבי הארץ כל מקום בהתאם לדרישות ולהתאמה).

**מוצע לכל יולדת להיערך מראש**, לדעת להיכן צריכה להגיע, את המענה הניתן במקום, ואת האפשרות של הגעה מהירה אל חדרי הלידה ואף **למנוע שהייה ממושכת בדרכים** **בנסיעות ארוכות** שבפני עצמן עלולות להיות לא בטוחות.

**בימים אלו**, כמו גם בימי השגרה, **אנחנו כאן במכון פוע"ה בשבילכם**, במענה לשאלות היום יום, ובמענה לשאלות הדחופות, להתלבטות במצבים השונים, הרגעה בצד מתן מידע, וסיוע לקבלת כלים להתמודדות במצבים שונים במעגלי החיים.

**מוזמנים לפנות אל המענה במכון פוע"ה על ידי הרבנים המשיבים** בכל יום בין השעה 9:00 ועד לשעה 18:00, לשאלות בקו הטהרה בין 18:00-20:00.

**מערך ההשגחה על טיפולי פוריות פועל** אף הוא בימים אלו כבימי שגרה, מי שמבקש להתעדכן באופן פרטני ניתן ליצור קשר למספר 052-8881698

**המצב הבטחוני מעלה אצל רבים את רמת החרדה וההתמודדות** שקיימת בהתמודדות של אובדן הריון, פיריון והריון גם במצגי שגרה, **אנו מזמינים אתכם לשתף ולהיעזר בקו המענה הייחודי והמיוחד של נשות מקצוע בתחום הנפש** סביב עולם הפיריון וההריון, אישות וכל המעטפת הסובבת, בכל ערב בין השעות 20:00 ועד ל 22:00 בלילה.

**כל אלו במספר הטלפון 026515050, השירות, ככל שירותי מכון פוע"ה ניתנים ללא עלות.**

מתפללים אנו כי מקווה ישראל מושיעו בעת צרה, ומימים אלו נצא לאור גדול של אחדות העם והארץ, של שלמות הגוף והנפש.

**כל צוות רבני מכון פוע"ה**

כתיבה ועריכה – הרב אודי רט