

ISTRUZIONI PER KIPPUR PER LE DONNE **INCINTE E LE DONNE CHE ALLATTANO**

- Le donne incinte e le donne che allattano fanno di norma il digiuno completo. E' bene sempre consultare un medico, possibilmente ebreo, prima del digiuno, per valutare la situazione.
- Se una donna incinta sente l'odore di un cibo e manifesta il desiderio di quel cibo, glielo si fa assaggiare, se questo non è sufficiente le si fa mangiare una quantità di cibo inferiore rispetto a quella consentita, e se anche questo non basta la si fa mangiare finché non si rimette. Ristabilitasi, prosegue il digiuno. Molti rabbanim sono facilitanti, in presenza di disturbi di una certa rilevanza, negli ultimi mesi di gestazione. In fasi più precoci, si può facilitare in presenza di taluni problemi.
- Qualora la donna ritiene che vi sia necessità di mangiare o di bere, deve cercare di ingerire il cibo in piccole quantità (grossomodo un cubetto con 3 cm di lato), assumendolo in un intervallo di 9 minuti, attendere 9 minuti senza mangiare e poi assumere un'altra piccola porzione. Per i liquidi la misura consentita è di circa 40 cc ogni 9 minuti, attendendo sempre 9 minuti fra un'assunzione e l'altra. In caso di impellente necessità, sia per il cibo che per i liquidi, si può gradualmente diminuire l'intervallo sino a 2 minuti.
- Alle donne in travaglio, sino ai tre giorni successivi al parto, è proibito digiunare, e si può mangiare, preferibilmente secondo le misure descritte. Dai quattro ai sette giorni dal parto, se viene manifestata la necessità viene fornita una quantità di cibo inferiore alla misura.
- Le donne che allattano, in caso di allattamento esclusivo, possono, se necessario, assumere liquidi secondo le misure sopra descritte. E' bene comunque bere molto prima del digiuno. In caso di allattamento artificiale si deve digiunare.
- Per ogni caso particolare si consulti sempre un medico ed un rabbino.