צ'ק ליסט הכנות לטבילה

הימים הקודמים ליום הטבילה

- זמן קצר לפני השקיעה, ביום שבו דימום המחזור נפסק (שהוא היום החמישי לכל המוקדם מתחילת המחזור), בצעי את הבדיקה הפנימית הראשונית ('הפסק טהרה' ו'מוך דחוק'), באמצעות בד בדיקה לבן ורך.
- בבוקר שלאחר 'הפסק טהרה' מוצלח, התחילי לספור את שבעת הימים הנקיים.
- בצעי את הבדיקות היומיות הנדרשות.
- הטבילה במקווה תהיה בשבוע הבא, לאחר צאת הכוכבים, באותו יום בשבוע שבו בוצע 'הפסק הטהרה' (לדוגמה: אם 'הפסק הטהרה' בוצע ב**יום ראשון** לפני השקיעה, הטבילה במקווה תהיה ב**יום ראשון** הבא בלילה).
- התקשרי למקווה כמה ימים לפני מועד הטבילה, כדי לברר אם נדרש להזמין תור, וכן אם חדר הכנה שיש בו אמבטיה וציוד נלווה, זמין ומוכן לשימושך.
- אם את בנסיעה או שתהיי רחוקה מהבית, בדקי ברשימת המקוואות שבאתר, ומצאי את המקווה הקרוב ביותר.
- אם מועד הטבילה חל בליל שבת (יום שישי בלילה), מוצאי שבת, או ליל/מוצאי חג, בדקי מהם ההכנות והסידורים הנדרשים במקרים אלה.
- ביום הסמוך לטבילה, ננקטים אמצעי זהירות מיוחדים על מנת לוודא כי לא יהיו על גופך כל חומרים העלולים לחצוץ בין גופך לבין מי המקווה.
- תחבושות, גבס, תפרים, ציוד דנטלי זמני, התקן תוך-רחמי ופגעי עור חריגים דורשים התייעצות עם רב.
- גזירת שיער והסרתו בשעווה יש לעשות כמה ימים לפני הטבילה.
- שאלות הנוגעות להכתמה ולעניינים פרטיים אחרים הקשורים לטבילה במקווה וההכנות אליה, נפוצות למדי. הבלנית במקווה או הרבנית המקומית יכולות לספק תשובות חסויות לשאלות הלכתיות פרטיות, או להפנות אותך ישירות אל רב שיש לו ניסיון במענה דיסקרטי בנושאים רגישים אלה.

יום הטבילה

- מומלץ להימנע מלישת בצק, שימוש בדבק, צבע או כל חומר אחר שקשה להסיר.
- אין לאכול בשר או עוף, למעט כאשר מדובר בשבת או חג.
- כדאי וראוי להתחיל את ההכנות לפני השקיעה.
- אין לאכול בין הרחצה באמבטיה שלפני הטבילה לבין הטבילה.

מה להכין

רשימת ציוד מומלץ להכנות לטבילה

- ☐ אלכוהול
- ☐ שמפו
- ☐ מברשת גב
- ☐ מסרק
- ☐ כדורי צמר גפן
- ☐ חוט דנטלי
- ☐ מסיר איפור
- ☐ מברשת ציפורניים
- ☐ פצירה
- ☐ מסיר לק
- ☐ מספריים לציפורניים
- ☐ אבן ספוג
- ☐ מקלות אוזניים
- ☐ סבון
- ☐ ממחטות טישיו
- ☐ מברשת שיניים
- ☐ משחת שיניים
- ☐ קיסמי שיניים
- ☐ פינצטה
- ☐ מטלית רחצה, ספוג, ליפה

פריטים נוספים להביא למקווה*

- ☐ מגבת
- ☐ חלוק רחצה
- ☐ נעלי בית
- ☐ נרתיק לעדשות מגע
- ☐ איפור
- ☐ מייבש שיער

*בחלק מן המקוואות מצויים חלק מן הפריטים הללו. ודאי מראש אם הם זמינים במקווה שלך.

רשימת הצ'ק ליסט הזו שימושית לזמן שלפני הטבילה. הבנה שלמה ומלאה וקיום מלא של מצוות הטהרה מצריכים לימוד מעמיק, שלאחריו חזרה יחד עם מדריכה מוסמכת, במתכונת פרטנית או קבוצתית, שיש בה שיתוף פתוח של ידע ושל ניסיון.

צ'ק ליסט הכנות למקווה

ודאי שהערב הוא הערב הנכון לטבילה:

- האם ביצעת הפסק טהרה מוצלח ביום זה של השבוע, לפני שקיעת החמה, בדיוק לפני שבוע?
- האם ביצעת שתי בדיקות פנימיות בכל אחד מימי שבעת הנקיים?
- אם לא ביצעת שתי בדיקות בכל יום, התייעצי עם הרב שלך. במיוחד ביחס לימים 1 ו-7 (יום 1 הוא היום שלמחרת ביצוע הפסק טהרה מוצלח).

✓	#	מה עושים
☐	1	הסירי איפור וקרמים.
☐	2	הסירי לק מן הציפורניים. גזרי, שייפי ונקי את ציפורני הידיים והרגליים.
☐	3	צחצחי שיניים; ודאי כי אין שום שאריות בין השיניים. העבירי חוט דנטלי (מוטב ללא שעווה), רק אם את בטוחה שהוא לא ייתקע בין השיניים. שטפי את הפה במים.
☐	4	רחצי באמבט של מים חמים. רחצי את כל הגוף ביסודיות. השתמשי בסבון ומטלית או ספוג ליפה.
☐	5	הקדישי תשומת לב מיוחדת לבאים: פינות העיניים, גבות, ריסים, אוזניים וחורי עגילים, אף, תחת הסנטר, בתי שחי, מרפקים, גב, מסביב ומתחת לחזה, טבור, אזור הערווה (גם מבפנים), בין הירכיים, ברכיים, בין אצבעות הרגליים, כפות רגליים.
☐	6	החליקי ורככי עור קשה ויבלות. רככי והסירי גלדים יבשים, אם הדבר לא יגרום לדימום.
☐	7	הסירי קוצים/שבבי עץ בולטים.
☐	8	חפפי את השיער בשמפו. אם יש צורך בשימוש במרכך על מנת להתיר קשרים בשיער, ודאי שאת שוטפת אותו היטב.
☐	9	התקלחי או שטפי את עצמך ביסודיות באמצעות סבון או תרחיץ גוף, אך לא סבון על בסיס שמנים.
☐	10	סרקי את כל שערך כשהוא עדיין רטוב. כדאי להניח מגבת מתחת לשיער, כך ששיער שנושר לא ינשור על הגוף.
☐	11	אם ההכנות נעשות בבית, התקלחי והסתרקי בשנית במקווה.
☐	12	אל תייבשי את עצמך.
☐	13	בדקי את גופך, במבט ובמגע, והסתייעי במראה כשצריך. ודאי שאת נקייה מכל חציצה אפשרית.
☐	14	הסירי עדשות מגע או משקפיים.
☐	15	התעטפי בחלוק או במגבת גוף ונעלי נעלי רחצה.
☐	16	אותתי לבלנית שאת מוכנה.
☐	17	הבלנית תישאר בזמן הטבילה כדי להכריז, בסיום, שהטבילה כשרה.

הטבילה במקווה

היכנסי למקווה וטבלי פעם אחת. אמרי את הברכה הבאה:

"ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אשר קדשנו במצוותיו וציוונו על הטבילה"

טבלי שוב על פי המנהג.

עם השלמת הטבילות נוהגות נשים רבות לומר:

"יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו שייבנה בית המקדש במהרה בימינו ותן חלקנו בתורתך"

שערי שמיים פתוחים כעת לתפילותייך ולבקשותייך הפרטיות.

ישנן הנחיות חשובות לטבילה נכונה במקווה. על מנת לוודא שכל ההכנות וכן הטבילה עצמה מבוצעות כראוי, כדאי לקבל הדרכה ממדריכה מוסמכת. לייעוץ ולהדרכה ללא עלות, התקשרי 050-5669307 או שלחי לנו מייל לכתובת Mikvah.org.il@gmail.com