



# הדרכת כלות בנושא:

## מצוות נידה

מסמך בשפה פשוטה



נכתב על ידי:

ד"ר נעמי גרומט

רותי פין

יוני 2026 | סיוון תשפ"ו

## מה יש בחוברת?

### הקדמה

#### התקופות השונות במהלך החודש

#### המחזור החודשי

איך אישה יודעת שמצב נידה מתחיל?

#### הפסק טהרה

מתי האישה בודקת שהדימום החודשי נגמר?

איך אפשר לזכור לעשות את הבדיקה בזמן?

איך האישה בודקת שהדימום החודשי נגמר?

מילים מיוחדות לכלה

#### "שבעה נקיים"

איך מתחילים?

מה עושים ב"שבעה נקיים"?

איך עושים את הבדיקות?

מתי האישה יכולה לטבול במקווה?

מילים מיוחדות לכלה

#### מצוות נידה

מתי אישה במצב נידה?

מה עושים במצב נידה?

איך בני זוג יכולים לקיים את מצוות נידה?

איך בני זוג יכולים להרגיש קרובים במצב נידה?

#### טבילה במקווה

מה זה מקווה?

מתי אישה יכולה לטבול במקווה?

איך אישה מתכוננת לטבילה?

שלב של הסרה

שלב של רחיצה

שלב של עיון

הביקור במקווה

מה קורה בזמן הטבילה במקווה?

איך האישה טובלת במקווה?

מתי האישה מברכת?

**ימי טהרה**

**עונות פרישה**

איך יודעים מתי יש "עונה"?

מה האישה עושה בזמן "עונה"?

**סיכום**

## הקדמה

ביהדות כששני אנשים מתחתנים הם הופכים למשפחה אחת. בני זוג בדרך כלל מדברים זה עם זה, דואגים זה לזה וממשיכים להכיר את זה. בחיים של משפחה חשוב שיהיו אהבה, כבוד ונתינה (דאגה זה לזה).

### **ביהדות יש מצווה שנקראת מצוות נידה או טְהֵרֵת הַמְשָׁפָּחָה.**

מצווה היא מעשה שלפי התורה חשוב לעשות.

נידה זאת מצווה מיוחדת של הזוג הנשוי.

זוהי אחת הדרכים להוסיף קדושה לחיים של הזוג הנשוי.

כל זוג נשוי בוחר את הדרכים שמתאימות לו.

החבורת הזאת מתאימה למי שרוצה ללמוד על מצוות נידה.

לפעמים זה יכול להישמע מבלבל, או לא ברור,

אבל עם הזמן, זה בדרך כלל נהיה יותר קל.

והכי חשוב - את לא לבד.

אם יש שאלה, את יכולה לשאול מדריכת כלה, רב או יועצת הלכה.

בהצלחה ומזל טוב!

## התקופות השונות במהלך החודש

ביהדות יש מצווה שנקראת **נידה** או **טְהַרַת הַמְשַׁפְּחָה**.  
בימים מסוימים של החודש לאישה יש דימום מיוחד.  
בימים האלה וגם בשבוע שאחרי הדימום, האישה **במצב נידה**.  
לפי המצווה, בזמן הזה האישה והבעל לא נוגעים זה בזה.  
כלומר, בזמן הזה האישה והבעל לא מתחבקים, לא מתנשקים ולא מקיימים יחסים אינטימיים (יחסי מין).  
בתקופה הזו אפשר להרגיש קרובים לבן או לבת הזוג בדרכים אחרות.  
לדוגמה, אפשר לבלות יחד, לדבר, להגיד איך מרגישים ולהקשיב.

כמה ימים אחרי שהדימום מתחיל, האישה בודקת שהדימום נפסק, נגמר.  
הבדיקה הזו נקראת **הַפְּסֵק טְהָרָה**.

יום אחרי בדיקת הפסק טהרה, האישה מתחילה לספור **7 ימים בלי דימום**.  
אנחנו קוראים לימים האלה "**שְׁבַעַת נְקִיִּים**".  
אחרי 7 הימים הנקיים, האישה טובלת במקווה.

מהטבילה במקווה מתחילים ימי טהרה.  
ב"ימי טהרה", אם שני בני הזוג רוצים,  
בני הזוג יכולים לגעת זה בזה, להתחבק ולקיים יחסים אינטימיים (יחסי מין).  
**כשאישה מתחילה דימום חדש, חוזרים שוב למצב נידה**.  
עכשיו אנחנו נסביר מה אנחנו עושים בכל אחד מהשלבים.

## המחזור החודשי

במהלך החיים בגוף שלנו יש שינויים.  
כשאישה מגיעה לגיל הפוריות (גיל שאפשר להוליד בו ילדים),  
לאישה יש מחזור חודשי.  
אחד הדברים שקורים בגוף של אישה בגיל הפוריות הוא דם שיוצא מהרחם.  
הרחם הוא איבר שלא רואים אותו, שנמצא בתוך הבטן.  
בכל חודש הדם יוצא מהרחם דרך הפות.  
הדימום (הדם) בדרך כלל ממשיך בין 3 ל-7 ימים.  
אחרי כמה ימים הדימום מפסיק.  
כל חודש בערך דימום חדש מתחיל.

### איך האישה יודעת שמצב נידה מתחיל?

מצב נידה מתחיל כשהדימום החודשי מתחיל.  
כשהדימום החודשי מתחיל, חשוב לכתוב את התאריך בחודש ואת השעה שהדימום התחיל בו.  
כך האישה יכולה לדעת מתי אפשר לעבור לשלבים הבאים של המצווה.

האישה רואה כתם של דם על התחתונים, על מגן תחתון, או בשירותים.

כתם יכול להיות סימן של מצב נידה כאשר:

- הכתם בצבע אדום או בצבע שחור
- הכתם נמצא על בד לָבָן או על הגוף
- הגודל של הכתם גדול יותר מגודל של מטבע 1 שקל

### **כדאי לדעת:**

לפעמים יש דימום מהפות, שהוא לא דימום של אישה במצב נידה.

לדוגמה:

- דימום מהפות בגלל פצע קטן או שריטה באזור של הפות.
- דימום מהפות אחרי בדיקה רפואית, לדוגמה בדיקת פאפ.

אם האישה רואה דם ולא בטוחה אם זה סימן למצב נידה, האישה יכולה לשאול רב או יועצת הלכה.

### תמיד אפשר לשאול שאלות ולקבל עזרה בנושא מצוות נידה

יש כמה אנשים שיכולים לענות על שאלות בנושא מצוות נידה:

- מדריכת כלה
- הרב
- יועצת ההלכה

מה יכול לעזור לקבל תשובות בנושא מצוות נידה?

- לשמור את מספר הטלפון של מדריכת הכלה, הרב או יועצת ההלכה.
- לברר מתי זה בסדר להתקשר או לשלוח להם הודעה.
- לפני שמתקשרים או כותבים לתכנן מה לשאול.

## הפסק טהרה

כמה ימים אחרי שהדימום מתחיל, האישה בודקת שהדימום הפסיק, נגמר. הבדיקה הזו נקראת הפסק טהרה או בקיצור – הפסק.

### מתי האישה בודקת שהדימום החודשי נגמר?

האישה סופרת ימים מהרגע שבו הדימום התחיל. לפי היהדות, כשהשמש שוקעת (יורדת, נעלמת) יום חדש מתחיל. כשאישה מתחילה לדמם לפני השקיעה, היום של הדימום נחשב בספירה. במצב כזה האישה סופרת את היום הראשון מהיום הראשון של הדימום. כשאישה מתחילה לדמם אחרי השקיעה, היום הראשון של הדימום לא נחשב בספירה. במצב כזה האישה סופרת את היום הראשון רק מהיום שאחרי, מהיום הבא. לדוגמה:

כשאישה מתחילה לדמם ביום שלישי בשעה 2 בצוהריים, יום שלישי הוא יום 1 של הדימום.

כשאישה מתחילה לדמם בסוף יום שלישי אחרי השקיעה, בשעה 9 בלילה, יום רביעי, היום הבא, הוא יום 1 של הדימום.

לנשים יש מנהגים שונים כמה ימים לספור מהרגע שהדימום התחיל עד לבדיקה של הפסק טהרה:

• **נשים ספרדיות** סופרות 4 ימים מהיום הראשון של הדימום. הן יכולות לעשות את הפסק ביום הרביעי.

• **נשים אשכנזיות** סופרות 5 ימים מהיום הראשון של הדימום. הן יכולות לעשות את הפסק ביום החמישי.

אם האישה לא יודעת מתי לעשות את הבדיקה,

האישה יכולה לשאול את אימא שלה, את אחות שלה או מדריכת כלה.

חשוב: גם אם הדימום נגמר קודם, צריך **לחכות 4 או 5 ימים** לפני הפסק הטהרה.

האישה עושה את הבדיקה בצוהריים לפני שהשמש שוקעת.

אישה **שלא** עושה את הבדיקה לפני השקיעה,

מחכה עוד יום לפני שהיא עושה את הבדיקה.

### איך אפשר לזכור לעשות את הבדיקה בזמן?

- אפשר לבדוק את הזמן של השקיעה בלוח שנה יהודי, באתר אינטרנט או באפליקציות, לדוגמה: האפליקציה "תפילון".
- אפשר לקבוע תזכורת בטלפון לשעתיים לפני הזמן של השקיעה.

### **כדאי לדעת:**

- אם האישה יודעת שהיא תהיה מחוץ לבית לפני השקיעה,
- אפשר לעשות את הבדיקה של ההפסק מוקדם יותר באותו היום. לדוגמה, בבוקר.
  - אפשר לשים חבילה של בדים לבדיקה בתיק, כדי לעשות את הבדיקה במקום שקט ופרטי מחוץ לבית.

### איך האישה בודקת שהדימום החודשי נגמר?

בהפסק טהרה האישה עושה בדיקה כדי לבדוק שהדימום החודשי הפסיק, נגמר.

### **שלב 1: הכנה**

- כדי לעשות את הבדיקה, האישה משתמשת בבד לָבָן ונקי.
- לפעמים קוראים לבד הזה בשם "עד".
- אפשר לקנות חבילה מיוחדת של בדים לבנים בגודל מתאים בסופר, בבית המרקחת או במקווה.

### **שלב 2: רחצה (ניקיון)**

- האישה שוטפת בעדינות ומנקה את אזור הפות עם בד בדיקה רטוב, מגבון או במקלחת עם מים.
- כך האישה שוטפת דם יֶשָׁן, אם נשאר.
- אפשר לעשות את שלב הרחצה כמה דקות לפני הבדיקה.
- אפשר לעשות את שלב הרחצה כמה שעות לפני הבדיקה, לדוגמה, בבוקר, ולעשות את הבדיקה בהמשך היום, לפני השקיעה.

### **שלב 3: הבדיקה**

1. האישה שוטפת ידיים.
  2. האישה לוקחת בד של בדיקה.
  3. האישה מוצאת חדר פרטי ושקט.
- לדוגמה: חדר אמבטיה, חדר שירותים או חדר שינה.
4. האישה עוטפת את האצבע עם הבד של הבדיקה.
- בדרך כלל האישה עוטפת את האצבע שליד האגודל (האצבע שמצביעים איתה).

5. האישה מוצאת מצב של הגוף שנוח לה לעשות בו את הבדיקה.  
 לדוגמה: בעמידה עם רגל אחת על כיסא, בישיבה על האסלה (הכיסא של השירותים) עם הגב והראש קצת קדימה.
6. האישה מכניסה את האצבע העטופה ביד של הבדיקה לנרתיק (לפתח הפות).  
 7. האישה מסובבת את האצבע בעדינות.  
 הבדיקה לא צריכה לכאוב.
8. האישה מוציאה את האצבע העטופה ביד.  
 האישה מסתכלת על הבד באור טבעי (אור מהחלון, לא אור של מנורה).

#### שלב 4: התוצאה של הבדיקה

אחרי שהאישה עושה את הבדיקה, האישה מסתכלת על הבד של הבדיקה.  
 האישה בודקת שאין דם על הבד של הבדיקה.  
**זה בסדר אם הבד של הבדיקה לא לגמרי לָבָן או נקי.**

#### איך לדעת לפי הצבע על הבד אם הדימום נגמר?

צבע	מה התוצאה של הבדיקה?
שקוף, לָבָן, צהוב בהיר, חום בהיר	הדימום נגמר. אפשר להמשיך ל-7 ימים נקיים.
ורוד, כתום, חלודה, אפור, חום כהה	תשאלו רב, יועצת הלכה או מדריכת כלה
אדום בהיר, אדום כהה, שחור	הדימום לא נגמר. צריך לעשות בדיקת הפסק טהרה שוב.

#### מה האישה עושה אם לפי הבדיקה הדימום לא נגמר?

אם לפי הבדיקה הדימום לא נגמר,  
 אפשר לעשות עוד בדיקה באותו יום, לפני השקיעה.  
 לפני הבדיקה הבאה, אפשר לשטוף שוב את אזור הפות בעדינות.  
 כדאי לעשות עַד 3 בדיקות הפסק באותו היום.

כשעושים הרבה בדיקות הפסק באותו יום, הבדיקות יכולות לעשות פצע.  
אם לפי הבדיקה האחרונה הדימום לא נגמר, אפשר לבדוק שוב ביום הבא.

### **מה האישה עושה אם לפי הבדיקה הדימום נגמר?**

אם לפי הבדיקה הדימום נגמר,  
האישה מתחילה **לספור 7 ימים נקיים** מהיום הבא (היום שאחרי הבדיקה שלפי התוצאה שלה הדימום נגמר).

### **מילים מיוחדות לכלה**

בפעם הראשונה שכלה עושה הפסק טהרה לפני החתונה זה יכול להיות מרגש,  
אבל גם מבלבל.

הרבה נשים קצת חוששות (מפחדות) בהתחלה.

בפעם הראשונה האישה לומדת משהו חדש, וזה טבעי לחשוש.

### **מה יכול לעזור?**

- לקחת נשימה עמוקה
- לבחור זמן נוח ומקום שקט
- לפני החתונה האישה יכולה להכניס את האצבע העטופה בבד של הבדיקה לנרתיק (לפתח הפות) רק קצת
- אם רוצים, אפשר לבקש עזרה ממישהי שאנחנו סומכות עליה
- אם יש שאלה, אפשר לשאול את מדריכת הכלה

## "שבִּעָה נְקִיִּים"

"שבִּעָה נְקִיִּים" אלה 7 ימים ברצף (צמודים, זה אחר זה), שלאישה אין בהם דימום של המחזור החודשי.

### איך מתחילים?

**האישה עושה בדיקת הפסק טהרה.**

אם לפי הבדיקה הדימום נגמר,

האישה מתחילה **לספור 7 ימים נְקִיִּים מהיום הבא** (היום שאחרי בדיקת הפסק הטהרה).

### מה עושים ב"שבִּעָה נְקִיִּים"?

האישה עושה בדיקות עם "יעד" (בד לָבָן ונקי) לפחות עוד שתי פעמים:

• ביום ה-1 של "שבִּעָה נְקִיִּים".

כלומר, ביום שאחרי בדיקת הפסק הטהרה.

• ביום ה-7 של "שבִּעָה נְקִיִּים".

• מי שיכולה מוסיפה בדיקה אחת באמצע.

לדוגמה: ביום ה-4 של "שבִּעָה נְקִיִּים".

האישה עושה את הבדיקות **לפני** שהשמש שוקעת.

לדוגמה: בבוקר או בצוהריים.

יש נשים שעושות יותר בדיקות ב"שבִּעָה נְקִיִּים".

לכן, כדאי להתייעץ עם מדריכת הכלה.

**אחרי 7 ימים נְקִיִּים, האישה הולכת לטבול במקווה** (בריכה קטנה עם מים מיוחדים).

### איך עושים את הבדיקות?

הבדיקות ב"שבִּעָה נְקִיִּים" דומות מאוד לבדיקת הפסק טהרה.

בבדיקות ב"שבִּעָה נְקִיִּים" לא שוטפים את האזור של הפות לפני הבדיקה.

### **שלב 1: הכנה**

כדי לעשות את הבדיקה, האישה משתמשת בבד לָבָן ונקי.

לפעמים קוראים לבד הזה בשם "יעד".

אפשר לקנות חבילה מיוחדת של בדים לבנים בסופר, בבית המרקחת או במקווה.

## שלב 2: הבדיקה

האישה שוטפת ידיים.

האישה לוקחת בד של בדיקה.

האישה מוצאת חדר פרטי ושקט.

לדוגמה: חדר אמבטיה, חדר שירותים או חדר שינה.

האישה מוצאת מצב של הגוף שנוח לה לעשות בו את הבדיקה.

לדוגמה: בעמידה עם רגל אחת על כיסא, בישיבה על האסלה (הכיסא של השירותים), בישיבה עם הגב והראש קצת קדימה.

האישה עוטפת את האצבע עם הבד של הבדיקה.

בדרך כלל האישה עוטפת את האצבע שליד האגודל (האצבע שמצביעים איתה).

האישה מכניסה את האצבע העטופה בבד של הבדיקה לנרתיק (לפתח הפות).

האישה מסובבת את האצבע בעדינות.

הבדיקה לא צריכה לכאוב.

האישה מוציאה את האצבע העטופה בבד.

האישה מסתכלת על הבד באור טבעי (אור מהחלון, לא אור של מנורה).

## שלב 3: התוצאה של הבדיקה

אחרי שהאישה עושה את הבדיקה, האישה מסתכלת על הבד של הבדיקה.

האישה בודקת שאין דם על הבד של הבדיקה.

זה בסדר אם הבד של הבדיקה לא לגמרי לָבָן או נקי.

### איך לדעת לפי הצבע על הבד אם האישה יכולה להמשיך בספירה של שבעה נקיים?

צבע	מה התוצאה של הבדיקה?
שקוף, לָבָן, צהוב בהיר, חום בהיר	הבדיקה תקינה
ורוד, כתום, חלודה, אפור, חום כהה	תשאלו רב, יועצת הלכה או מדריכת כלה
אדום בהיר, אדום כהה, שחור	הבדיקה לא תקינה

### **מה האישה עושה אם הבדיקה לא תקינה?**

- להתייעץ עם רב או עם יועצת הלכה שיעזרו לדעת איך להמשיך.
- אם הצבע לא תקין צריך לעשות מחדש הפסק טהרה ולספור שוב 7 ימים נקיים.
- לפעמים יש פצע בתוך הנרתיק שגורם לדימום ואז אפשר להמשיך בספירה.

### **מתי האישה יכולה לטבול במקווה?**

אחרי שהאישה סיימה שבעה ימים נקיים בלי דימום, האישה יכולה לטבול במקווה. אישה טובלת בלילה של היום השביעי, אחרי שיש כוכבים בשמיים. כלומר, כשיש חושך בחוץ. בדרך כלל, אם לא היה דימום בשבעה נקיים, הטבילה במקווה היא באותו יום בשבוע שהאישה עשתה הפסק טהרה. לדוגמה:

אישה עשתה בדיקת הפסק טהרה ביום חמישי.  
היא טובלת במקווה אחרי שבוע ביום חמישי בלילה.

### **מילים מיוחדות לכלה**

מדריכת כלה או רב יכולים לעזור לאישה לבחור את הדרך שהכי מתאימה לה לעשות את הבדיקה. אם הבדיקות כואבות או קשות, כדאי לדבר עם מדריכת כלה או עם יועצת הלכה. אפשר לחשוב ביחד על פתרון שמתאים לאישה.

## מצוות נִדָּה

נִדָּה זאת מצווה מיוחדת ביהדות של הזוג הנשוי.  
כל זוג נשוי בוחר את הדרכים שמתאימות לו.

### מתי אישה במצב נִדָּה?

ביהדות, בימים מסוימים של החודש, האישה במצב נִדָּה.  
האישה במצב נִדָּה מההתחלה של הדימום של המחזור החודשי,  
ועד שהאישה טובלת במקווה (בסוף "שִׁבְעָה נְקִיִּים").  
אלה הימים שבהם האישה במצב נִדָּה לפי הדת.

### מה עושים במצב נִדָּה?

לפי המצווה, במצב נִדָּה האישה והבעל לא נוגעים זה בזה.  
כלומר, בזמן הזה האישה והבעל לא מתחבקים, לא מתנשקים ולא מקיימים יחסים אינטימיים (יחסי מין).  
לפעמים קוראים לזה "הרחקות".

### איך בני הזוג יכולים לקיים את מצוות נִדָּה?

- במצב נִדָּה לא נוגעים בגוף זה של זה.
- האישה והבעל לא מחזיקים ידיים, לא מתחבקים, לא מתנשקים, לא מקיימים יחסים אינטימיים (יחסי מין) ולא יושבים צמוד זה לזה.
- אם רוצים לתת חפץ (לדוגמה כוס, מפתח, טלפון), לא מעבירים את החפץ מיד ליד.  
אפשר להניח את החפץ על שולחן,  
והשני ייקח את החפץ מהמקום שהחפץ נמצא בו.
- במצב נִדָּה ישנים במיטות נפרדות (לא מחוברות).
- האישה והבעל ישנים במיטות נפרדות.  
כלומר, צריך להרחיק קצת את המיטות זו מזו.
- הבעל לא שוכב על המיטה של האישה, גם אם היא לא נמצאת במיטה.
- במצב נִדָּה שומרים על כללים מיוחדים כשאוכלים ביחד.
- כשהאישה והבעל אוכלים ביחד בלי עוד אנשים,  
שמים חפץ מיוחד על השולחן שמזכיר שהאישה במצב נִדָּה.  
לדוגמה: מלחייה מיוחדת או אגרטל פרחים.

- האישה והבעל לא אוכלים מאותה צלחת.
- הבעל לא אוכל מה שנשאר בצלחת של האישה.
- מותר לבעל לאכול מה שנשאר בצלחת של האישה:
  - אם האישה יצאה מחוץ לחדר.
  - אם האישה מעבירה את האוכל שנשאר לה לצלחת נקייה.
- האישה יכולה לאכול מה שנשאר בצלחת של בעלה.
- במצב נידה שומרים על כללים מיוחדים כששותים יין או אלכוהול ביחד.
  - האישה והבעל לא מוזגים יין או אלכוהול זה לזה.
  - אם רוצים לשתות כוס יין או אלכוהול, האישה והבעל לא מעבירים את הכוס מיד ליד.
  - גם בקידוש הבעל לא מעביר את כוס הקידוש לאישה.
- אפשר להניח את הכוס על שולחן, והשני ייקח את הכוס מהשולחן.
- אפשר למזוג את היין לכוסות קטנות, והאישה תיקח מהשולחן כוס יין אחת לעצמה.

### **איך בני הזוג יכולים להרגיש קרובים במצב נידה?**

- אפשר להרגיש קרובים גם במצב נידה, כשהאישה והבעל לא נוגעים זה בזה:
- אפשר לבלות ביחד
  - לדוגמה: לטייל, לשחק, לצפות יחד בסרט
  - ללמוד או להתפלל ביחד
  - להגיד מחמאות (מילים טובות), לדבר, להגיד איך מרגישים ולהקשיב

## טבילה במקווה

### מה זה מקווה?

מקווה זאת בריכה קטנה עם מים מיוחדים. יש כל מיני סוגים של מקוואות, אבל בכלם יש בריכה עם מים, מדרגות ומעקה. טבילה במקווה היא מצווה מהתורה. לפי היהדות, אישה טובלת במקווה אם היא מתחתנת או אחרי מצב נידה כשהיא נשואה. זו הזדמנות לחזק את הקשר בין האישה לבין עצמה, בין האישה לבין בעלה ובין האישה לבין אלוקים.

### מתי אישה יכולה לטבול במקווה?

אחרי שהאישה סיימה 7 ימים נקיים בלי דימום, האישה יכולה לטבול במקווה. אישה טובלת בלילה, אחרי שיש כוכבים בשמיים. כלומר, כשיש חושך בחוץ. בדרך כלל, אם לא היה דימום בשבעה נקיים, הטבילה במקווה היא באותו יום בשבוע שהאישה עשתה הפסק טהרה. לדוגמה:

אישה עשתה בדיקת הפסק טהרה ביום חמישי, האישה טובלת במקווה אחרי שבוע ביום חמישי בלילה.

### איך אישה מתכוננת לטבילה?

לפי התורה, צריך לטבול בלי "חציצה", זה אומר ששום דבר לא מפריד בין האישה לבין המים של המקווה.

אפשר להתכונן לטבילה בבית או בחדר ההכנה במקווה. האישה יכולה לבחור איפה נוח לה להתכונן.

אישה מתכוננת לטבילה בשלושה שלבים:

1. קודם כול האישה מסירה (מורידה) כל דבר שהוא לא חלק מהגוף שלה.
2. אחר כך האישה רוחצת (שוטפת) את הגוף שלה ממש טוב,
3. ובסוף, לפני הטבילה, האישה מעיינת (מסתכלת ובודקת) שהכול נקי.

## **שלב של הסרה:**

האישה מסירה (מורידה) כל דבר שהוא לא חלק מהגוף שלה.  
האישה מורידה אביזרים לשיער, תכשיטים, איפור, פלסטרים ולק.  
אפשר גם להשתמש ברשימה כדי לא לשכוח שום דבר.  
מי שבדרך כלל מורידה שיער מהגוף, למשל מבית השחי או מהרגליים, מורידה שיער.  
האישה גם גוזרת ציפורניים בידיים וברגליים.

## **שלב של רחיצה:**

האישה רוחצת (שוטפת) את הגוף טוב, מהראש ועד הרגליים.  
האישה חופפת את השיער, ואז שוטפת את השיער היטב במים כדי להוריד את כל השמפו והמרכך.  
האישה מסתרקת כדי לפתוח קשרים בשיער.  
האישה שוטפת את הפנים.  
האישה מצחצחת שיניים.  
האישה מסבנת ושוטפת את כל הגוף: צוואר, כתפיים, חזה, בית שחי, בטן, טבור, גב וישבן.  
האישה שוטפת ידיים, רגליים ובין האצבעות והציפורניים.

## **שלב של "עיון" (בדיקה של הגוף):**

לפני הטבילה, האישה בודקת - בדיקה אחרונה של הגוף כדי לוודא שהכול מוכן לטבילה.  
האישה מסתכלת ממש טוב.  
בשיער האישה בודקת שאין קשרים.  
בפנים האישה בודקת שהעיניים, האוזניים, האף והפה נקיים.  
בפה האישה בודקת שאין שאריות של אוכל בין השיניים או בתוך הפה.  
בגוף האישה בודקת שהצוואר, הכתפיים, החזה, הבטן והגב נקיים ושאינן לכלוך בטבור.  
בידיים וברגליים האישה בודקת שהכול נקי, כולל בין האצבעות והציפורניים.  
האישה בודקת שהציפורניים נקיות וקצרות.  
האישה בודקת שאין שום דבר על העור: לא פלסטרים, לא מדבקות, לא איפור.  
כשהאישה רואה שהכול נקי, האישה מסיימת את שלב העיון.  
האישה מוכנה לטבילה במקווה.

**[אפשר ללמוד על השלב הזה בסרטון להתכונן לטבילה במקווה בקישור <](#)**

## **הביקור במקווה**

הביקור במקווה יכול להיות מאוד מרגש.  
זהו ערב מיוחד שמגיע אחרי שהאישה מחכה ועושה הכנה.  
במקווה האישה פוגשת את הבלנית.  
הבלנית היא אישה שעוזרת לנשים לטבול במקווה.  
הבלנית מראה באיזה חדר הכנה אפשר להשתמש.  
בחדר ההכנה בדרך כלל יש:  
מראה, מקלחת או אמבטיה, כיור, מקום לתלות בגדים ולפעמים גם שירותים.  
בחדר ההכנה במקווה האישה יכולה לעשות את כל שלבי ההכנה לטבילה שהאישה לא עשתה בבית.  
בסוף ההכנה האישה עוטפת את עצמה במגבת או בחלוק וקוראת לבלנית.  
לפעמים הבלנית עוזרת גם לנשים אחרות.  
לכן, לפעמים צריך לחכות בסבלנות.

## **מה קורה בזמן הטבילה במקווה?**

הבלנית באה עם האישה לבריכה של הטבילה.  
הבלנית יכולה לעזור במה שצריך.  
האישה טובלת במקווה עירומה (בלי חלוק או בגדים).  
יש נשים שמרגישות קצת חשש, אבל גם התרגשות.  
הבלנית דואגת שתהיה לאישה פרטיות ושהאישה תרגיש כמה שיותר בנוח.

## **איך האישה טובלת במקווה?**

האישה מורידה את המגבת, יורדת במדרגות ונכנסת למים.  
לפני שהאישה מכניסה את הראש למים, האישה סוגרת בעדינות עיניים ופה.  
כשהאישה מוכנה, האישה מכניסה את כל הגוף למים, גם את הראש וגם את כל השיער.  
אחרי שכל הגוף מתחת למים והאישה עולה חזרה, הבלנית אומרת "כשר".

## **מתי האישה מברכת?**

יש ברכה מיוחדת שאומרים על הטבילה במקווה.  
הרבה נשים ספרדיות מברכות לפני הטבילה, מחוץ למים, עם חלוק.  
נשים אשכנזיות וחלק מהנשים הספרדיות, מברכות אחרי הטבילה הראשונה, בתוך המים.  
כל אחת טובלת איך שהנשים במשפחה שלה טובלות או איך שהיא למדה ממדריכת הכלות.

כדי לדעת כמה פעמים לטבול, אפשר לשאול את האימא של האישה, את האחות או את המדריכת כלות.

כשהאישה מסיימת לטבול, האישה יוצאת מהבריכה.

האישה עוטפת את עצמה בחלוק או במגבת.

האישה חוזרת לחדר ההכנה כדי להתלבש.

עכשיו האישה כבר לא במצב נידה.

## [אפשר ללמוד על השלב הזה בסרטון לטבול במקווה](#)<<

### ימי טהרה

ימי טהרה הם הימים אחרי הטבילה, ועד שהאישה מקבלת את המחזור הבא.

ב"ימי טהרה", אם שני בני הזוג רוצים,

בני הזוג יכולים לגעת זה בזה, להתחבק, להתנשק ולקיים יחסים אינטימיים (יחסי מין).

כשבני הזוג נוגעים זה בזה לפעמים הם מרגישים קרובים יותר זה לזה.

להרבה זוגות זאת דרך להרגיש אהבה וקשר מיוחד בין בני הזוג.

## עונות פרישה

לקראת סוף ימי הטהרה, האישה מצפה (מחכה) למחזור החודשי הבא. עונות פרישה (או "עונות") הן הימים שבהם האישה מצפה לדימום החודשי הבא. כלומר, "עונות" אלה הימים שאנחנו חושבים שהדימום החודשי יתחיל בהם. חשוב לדעת:

הרבה פעמים הדימום החודשי מתחיל בזמן של "עונה". לפעמים הדימום החודשי מתחיל בזמן אחר, כלומר לא בזמן ה"עונה".

### איך יודעים מתי יש "עונה"?

כל חודש האישה רושמת את תאריך ההתחלה של הדימום החודשי. אחר כך, מחשבים כמה ימים עברו בין ההתחלה של הדימום החודשי האחד להתחלה של הדימום החודשי הבא.

כך האישה בודקת מתי המחזור החודשי הבא צריך להתחיל.

בחודש אחד לאישה יכולה להיות "עונה" אחת או כמה "עונות".

- אם מספר הימים בין הדימומים החודשיים הוא קבוע (לדוגמה, לאישה מתחיל דימום חודשי כל 28 יום בדיוק), לאישה יש רק "עונה" אחת בחודש.
- אם מספר הימים בין הדימומים החודשיים לא קבוע (לדוגמה, לפעמים הדימום החודשי של האישה מתחיל אחרי 25 ימים ולפעמים אחרי 32 ימים), לאישה יש 3 "עונות" בחודש:
  - 30 ימים מההתחלה של הדימום הקודם.
  - באותו יום בחודש העברי כמו הדימום הקודם.לדוגמה: אם הדימום האחרון התחיל ב-א' (ביום הראשון) של החודש העברי, אז העונה הבאה תהיה ב-א' בחודש של החודש הבא.
- אחרי אותו מספר ימים בין ההתחלה של הדימום החודשי הקודם לבין ההתחלה של הדימום החודשי לפניו.
- לדוגמה: אם בין הדימום הקודם לדימום שלפניו היו 27 ימים, אז סופרים 27 ימים מהדימום הקודם עד ל"עונה" הבאה.

- כדי לחשב מתי יש "עונה", אפשר להשתמש באתר אינטרנט או באפליקציה (תוכנה) מיוחדים. לדוגמה:

▪ [/https://www.mikvahcalendar.com/he](https://www.mikvahcalendar.com/he)

▪ [/https://your-home.co.il](https://your-home.co.il)

▪ לוח הטהרה – אפליקציה לטלפון הנייד

אם צריך, אפשר לבקש עזרה מחברה, מאימא, מאחות, מרב או ממדריכת כלה.

הזמן של העונה יכול להיות ביום או בלילה:

- ביום – מהזריחה עד השקיעה.
  - בלילה – מהשקיעה עד הזריחה.
- אם הדימום החודשי הקודם התחיל ביום, ה"עונה" תהיה ביום (מהזריחה עד השקיעה).  
אם הדימום החודשי התחיל בלילה, ה"עונה" תהיה בלילה (מהשקיעה עד הזריחה).

### מה האישה עושה בזמן "עונה"?

בזמן "עונה" האישה עושה שני דברים:

- האישה עושה בדיקה (כמו בדיקה של "שִׁבְעָה נְקִיִּים") כדי לבדוק אם המחזור כבר התחיל.
- האישה ובעלה לא מקיימים יחסים אינטימיים (יחסי מין) בזמן ה"עונה".

אחרי שהזמן של ה"עונה" עבר:

אם הדימום החודשי לא התחיל בזמן ה"עונה", הכול חוזר להיות רגיל.  
כלומר, האישה והבעל יכולים לקיים יחסים אינטימיים, אם הם רוצים, עד ה"עונה" הבאה או עד שהדימום החודשי מתחיל.

## סיכום

בחוברת הזאת יש מידע על מצוות נִיָּדָה.

מצוות נִיָּדָה, לפי היהדות,

היא אחת הדרכים להוסיף קדושה לחיים של הזוג הנשוי.

יש נושאים חשובים שלא מופיעים בחוברת הזאת. לדוגמה:

הגוף של האישה והמחזור החודשי, איך לדאוג לקשר טוב בין בעל ואישה ויחסים אינטימיים (יחסי מין).

כדאי ללמוד על הנושאים האלה, בזמן ובדרך שמתאים לך.

חשוב שתדעי, לא חייבים לדעת הכול מייד.

אפשר ללמוד על מצוות נִיָּדָה לאט ובשלבים.

זה טבעי שיש שאלות שהאישה לא בטוחה לגביהן.

תמיד אפשר לשאול שאלות ולקבל עזרה בנושא מצוות נידה ממדריכת כלה, מרב או מיועצת הלכה.

**אנחנו מאחלים לך הרבה שמחה ואהבה בחיי הנישואים!**



## חברת הדרכה זו נכתבה במסגרת מיזם משותף בנושא:

### הכנה לחיי נישואין – הנגשת הדרכה לחיי נישואין לנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

עם העלייה במספר הזוגות עם מוגבלות שכלית והנמכה קוגניטיבית המקיימים קשרים זוגיים ונישאים, גובר הצורך לספק להם הכנה מותאמת לחיי נישואין. אף שהזוגות הללו נדרשים ללמוד את אותם תכנים הלכתיים ומעשיים כמו האוכלוסייה הכללית, יכולות העיבוד, ההבנה והלמידה שלהם שונות ודורשות הנגשה, פישוט והתאמה. כיום אין תוכנית מסודרת שמספקת לזוגות אלה ידע נגיש בנושאים של זוגיות, הלכות טהרת המשפחה והטבילה במקווה, ומעט מאוד מדריכות כלות מוכשרות להעביר הדרכה מותאמת לאור צרכיהם. המיזם מבקש לתקן פער זה באמצעות פיתוח כלים שיאפשרו לכלה/לאישה נשואה עם מש"ה לקבל מידע ברור, רלוונטי ומכבד ולהיכנס לחיי נישואין מתוך הבנה, בחירה ושוויון הזדמנויות.

### [לעמוד הרשמי של המיזם באתר קרן שלם](#)<<

### אנו מזמינות אותך להיעזר בסדרת הסרטונים: [פשוט לטבול במקווה](#) <<

סדרה עם שני סרטונים שנועדו להנגיש בצורה פשוטה, ברורה ומכבדת את תהליך ההכנה והטבילה במקווה, כך שגם נשים עם מוגבלות שכלית או מוגבלות קוגניטיבית יוכלו להבין, לזכור ולהרגיש בטוחות לאורך כל הדרך. הסרטונים מלווים את הצופות משלב ההכנה בבית ועד לרגע הטבילה עצמה: מה צריך להסיר מהגוף, איך להתרחץ, מהי בדיקת עיון, מי היא הבלנית, איך נראים חדר ההכנה והמקווה, איך טובלים, מתי מברכים וכמה פעמים. הכול מוצג בשפה פשוטה, בקצב ברור, עם דוגמאות והדגמה ידידותית ומותאמת.

### חברות ועדת היגוי מלווה

- חגית בוכריס, מנהלת תחום תוכניות ייחודיות, השירות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותוכניות, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- סבטלנה רייז צוויג, מנהלת תחום מעבר ושילוב בקהילה, שירות דיור בקהילה, אגף בכיר דיור, מינהל המוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- ד"ר נעמי גרומט, מנכ"לית עמותת עדן: המקום שלך החוויה שלך
- רותי פין, יועצת הלכה ומדריכת כלות
- שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם

בעת כתיבת הגרסה הראשונית של חברת זו נעשה שימוש במידע ובתכנים מאתר יועצות ההלכה של נשמת.

בחסות חלקית של קרן משפחת GNB.



הפישוט הלשוני של החוברת נעשה על ידי המכון הישראלי להנגשה קוגניטיבית, אגודת עמי

עריכת החוברת: שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם

## החוברת נותנת מידע בסיסי ונגיש, אך אינה מחליפה הדרכה הלכתית אישית