PassionLife

៧ ជំហានដើម្បីចាប់ផ្តើមក្រុមរបស់អ្នក ជួយ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

របៀបដែលក្រុមជំនុំរបស់អ្នកអាចជួយដល់ស្ត្រីមានវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះ ដោយផ្តោតលើការបង្កើតព័ន្ធកិច្ចផ្សេងៗ ដើម្បីជួយដល់ក្រុមស្ត្រីមានគភ៌នៅក្នុងសហគមន៍។
ការនាំយកព្រះគុណរបស់ព្រះ និងដំណោះស្រាយចំពោះអំពើបាបនៃការរំលូតកូន៖
ជួយម្តាយ - ជួយសង្គ្រោះទារក - ពង្រឹងគ្រួសារ - នាំមកនូវការប្រោះអោយជា។

តើយើងត្រូវបានត្រាស់ហៅមកដើម្បីជួយសង្គ្រោះទារកឬទេ? តើយើងអនុវត្តដោយរបៀបណា?

ព្រះត្រាស់ហៅយើងឲ្យជួយសង្គ្រោះអ្នកដែលប្រឈមនឹងសេចក្តីស្លាប់!

អ្នកជឿទាំងអស់ត្រូវបានហៅឱ្យចូលទៅជួយសង្គ្រោះមនុស្ស ដែលគេប៉ុនប៉ងដើម្បីសម្លាប់ សុភាសិត 24:11 មានព្រះបន្ទូលថា; «... *ចូរជួយសង្គ្រោះពួកអ្នក ដែលគេដឹកនាំទៅឲ្យត្រូវស្លាប់ ហើយរាំងរាពួកអ្នកដែលកំពុងតែទៅឯទីសំឡាប់ចុះ*»។ ព្រះត្រាស់ហៅយើង ឱ្យធ្វើសកម្មភាព ដើម្បីបញ្ឈប់ការសម្លាប់មនុស្សស្លូតត្រង់ដោយចេតនា។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងទារកដែលមិនទាន់កើត (ការរំលូតកូន) និងទារកទើបនឹងកើត (ថ្នាំសម្លាប់ទារក)។

ការអន្តរាគមន៍ចំពោះវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះ និងជួយសង្គ្រោះទារកពីការរំលូតកូន

សព្វថ្ងៃនេះ ទារកសម្លាប់ដោយសារការរំលូតកូន ច្រើនជាងការស្លាប់របស់មនុស្សដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ ហើយនេះជាវិបត្តិនៃការធ្លាក់ចុះសីលធម៌យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរសព្វថ្ងៃនេះ! ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តគ្រីស្ទបរិស័ទត្រូវរៀនពីរបៀបជួយសង្គ្រោះទារកមិនទាន់កើតមកឲ្យរួចផុតពីការស្លាប់ដោយសារការរំលូតកូន គឺការជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ និងជួយឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេនៅពេលដែលពួកគេស្ថិតក្នុងវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះ។ ផ្តល់ប្រឹក្សា ជួយស្ត្រីៗ និងគូស្វាមីភរិយា ក្នុងតំបន់សហគមន៍ពុំមានក្រុមជំនុំ។

> វិបត្តិការមានផ្ទៃពោះ: សំដៅលើការមានផ្ទៃពោះពុំបានគ្រោងទុក វាជាមូលហេតុនៃការរំលូតកូន ឬសម្លាប់ទារក
>
> ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជួបវិបត្តិ ខណៈនាងព្យាយាមសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ ជារឿយៗបានរុញច្រាន ឲ្យសម្រេចចិត្តបោះបង់ចោល។
>
> ទារកស្លូតត្រង់កំពុងស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ខណៈដែលម្តាយ (ឪពុក) សម្រេចចិត្តសម្លាប់គាត់ដោយការរំលូតកូន ឬការលេបថ្នាំទំលាក់ទារក។

ពួកគេជួយមនុស្សប្រុសស្រី ឱ្យទុកចិត្តលើការផ្គត់ផ្គង់របស់ព្រះជាជាងងាកទៅរកការរំលូតកូនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពួកគេ។ ពួកគេជួយយុវជនយុវនារីវ័យក្មេងអោយរៀបចំខ្លួនដើម្បីក្លាយជាឪពុកល្អម្តាយល្អ។

ទារកត្រូវបានសង្គ្រោះពីការរំលូតកូន ជាឪពុកម្តាយត្រូវបានផ្តល់ការណែនាំ ការជំរុញទឹកចិត្ត ការបង្ហាត់បង្រៀនខាងវិញ្ញាណ និងផ្តល់នូវសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ។

គន្លឹះសំខាន់គឺការជួយឪពុកម្តាយអោយរក្សាទារកជាមរតករបស់ពួកគេអោយពួកគេជ្រើសរើសយកការរក្សាទុកជីវិតទារករបស់ពួកគេ និងជួយពួកគេឱ្យឆ្លងកាត់ការលំបាកផ្សេងៗ។

ក្រុមអ្នកជួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ គឺជួយសង្គ្រោះម្តាយអោយរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់នៃការរំលូតកូន ជួយពួកគេជ្រើសរើសយកការរក្សាទុកជីវិតទារករបស់ពួកគេ បន្ទាប់មករៀបចំឱ្យឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម ឬកន្លែងសម្រាប់កូនចិញ្ចឹមកូនក្មេង។

ការជួយម្តាយ បង្កើតកូនអាចជាការងារច្រើន។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវ៖

1) ជួយស្ត្រីឱ្យយល់ដឹងពីការវិវត្តនៃគភ៌ ការរំលូតកូនគឺជាអ្វី និងជម្រើសផ្សេងទៀតដែលនាងមាន។
2) ជួយនាងស្វែងរក ឬទៅមើលនៅមន្ទីរពេទ្យ។
3) ជួយឪពុកអោយទទួលយកទារក និងចិញ្ចឹមកូនរបស់គាត់។

4) ជួយឪពុកម្តាយ/ជីដូនជីតាមើលឃើញទារកដូចជាអំណោយមួយត្រូវទទួលយក និងគាំទ្រកូនស្រីរបស់ពួកគេ។
5) ជួយស្វែងរកការងារអោយម្តាយធ្វើ ឬរៀនអោយចប់។
6) រកកន្លែងរស់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងដើម្បីសំរាលកូន ហើយបន្ទាប់មកជួយគាត់ក្លាយជាម្តាយដ៏ល្អ។
7) ជួយម្តាយស្វែងរកគ្រួសារដើម្បីយកទារកទៅចិញ្ចឹម ហើយបន្ទាប់មកជួយក្នុងដំណើរការនៃការយកទារកទៅចិញ្ចឹមស្របច្បាប់។

ក្រុមអ្នកជួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ អាចចាប់ផ្តើមបានគ្រប់ទីកន្លែង - នៅក្នុងទីក្រុង ឬនៅក្នុងភូមិ! អនុវត្តតាមជំហាននៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ហើយចាប់ផ្តើមក្រុមការងាររបស់អ្នក។ វាមិនពិបាក ឬស្មុគស្មាញទេ ហើយអ្នកនឹងជួបប្រទះនូវភាពរីករាយនៅពេលដែលអ្នកបានសង្គ្រោះស្ត្រី និងទារកពីភាពអាក្រក់នៃការរំលូតកូន។ អ្នកមិនចាំបាច់ចាប់ផ្តើមច្រើនទេ ហើយអ្នកនឹងទទួលបានបទពិសោធន៍ និងជំនាញនេះ។

៧ ជំហានដើម្បីចាប់ផ្តើមក្រុមរបស់អ្នកជួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

សូមអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីចាប់ផ្តើមក្រុមផ្តល់ប្រឹក្សា និងជួយអ្នកម្តាយមានផ្ទៃពោះ និងសង្គ្រោះទារកអោយរួចផុតពីការរំលូតកូននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

1. ប្រមូលផ្តុំក្រុមរបស់អ្នក

ចាប់ផ្តើមជាមួយគ្រីស្ទបរិស័ទដែលមានភាពចាស់ទុំ ៥-១០នាក់ ហើយយល់ព្រមធ្វើការរួមគ្នាជាក្រុម។ ចាប់ផ្តើមអធិស្ឋានជាមួយគ្នា ហើយពិនិត្យមើលជំហាននិមួយៗជាមួយគ្នា។ ទោះបីមានមនុស្សពីរ ឬបីនាក់ក៏អាចចាប់ផ្តើមបានដែរ ប៉ុន្តែនូវតែបន្តបន្ថែមមនុស្សចូលទៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក។ អ្នកអាចមានមនុស្សបុរសស្ត្រី ក្មេងចាស់ចូលរួមក្នុងក្រុមរបស់អ្នក។ ភាគច្រើននៃពួកគាត់គឺជាស្ត្រីដែលអាចផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ជួយដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែបុរសក៏ជួយបុរសវ័យក្មេងឱ្យក្លាយជាឪពុកដ៏ល្អផងដែរ។ ស្ត្រីវ័យចំណាស់មានបទពិសោធន៍ក្នុងការ មើលថែទាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងទារកទើបនឹងកើត ម៉្យាងទៀតស្ត្រីវ័យក្មេងអាចប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ដែលអាចទំនាក់ទំនងជា មួយស្ត្រីមានវិបត្តិដោយសារពរពោះ។ វាជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកដឹកនាំសំខាន់ៗ ហើយចាប់ផ្តើមផ្តល់ភារកិច្ច ឬអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សផ្សេងៗ នាំមុខក្នុងផ្នែកជាក់លាក់។

2. បង្វឹកក្រុមរបស់អ្នកក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ជួយចំពោះវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះ

បណ្តុះបណ្តាលក្រុមរបស់អ្នក ***ឱ្យដឹងពីរបៀបផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ស្ត្រីមានវិបត្តិដោយសារមានផ្ទៃពោះ*** - ខលទូរស័ព្ទ ឬមុខទល់មុខ។

ពួកគេត្រូវរៀន៖ ដើម្បីស្តាប់ និងយល់ពីអ្វីដែលជំរុញឱ្យស្ត្រីរំលូតកូន របៀបបង្រៀនពួកគេអំពីទារករបស់ពួកគេ (ហៅថាការលូតលាស់គភ៌) តើការរំលូតកូនគឺជាអ្វី ហើយជួយពួកគេឱ្យជឿទុកចិត្តលើព្រះសម្រាប់តម្រូវការរបស់ពួកគេ ដូច្នេះពួកគេអាចជ្រើសរើស ស្រឡាញ់ និងរក្សាកូនរបស់ពួកគេ ឬជ្រើសរើសជម្រើសរក្សាទុក 'ជីវិត' ទារក(ផ្តល់កំណើតដល់ទារក និងការដាក់ឱ្យកូនចិញ្ចឹមជាមួយគ្រួសារផ្សេង)។

ពួកគេនឹងប្រាប់ស្ត្រីថា ពួកគេនៅទីនោះ ដើម្បីជួយពួកគេតាមគ្រប់មធ្យោបាយដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ពួកគេមិនឯកាទេ ហើយក៏មិនត្រូវទុកឱ្យនៅម្នាក់ឯងដែរ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នឹងដើរជាមួយពួកគេ ឆ្លងកាត់គ្រប់បញ្ហាផ្សេងៗ។
អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ អាចធ្វើតាមការណែនាំដ៏សាមញ្ញនេះ ដើម្បីចាប់ផ្តើម (កំណែពេញលេញគឺនៅទំព័រទី 9):

- បង្ហាញការអាណិតអាសូរ និយាយថា៖ ខ្ញុំក្រៀមក្រំណាស់ដែលបានឃើញអ្នកក្នុងស្ថានភាពដ៏លំបាកនេះ។
- ស្តាប់ រៀន និងនិយាយថា៖ **ជួយខ្ញុំឱ្យយល់ពីមូលហេតុដែលការមានកូនឥឡូវនេះពិបាក។**
- ការផ្តល់ពត៌មាន សួរថា៖ **តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីទារកដែលមិនទាន់កើតរបស់អ្នក? ការរំលូតកូន? ជម្រើស?**

- ធ្វើជាជនជាតិសាម៉ារីដ៏ល្អ និយាយថា: **ខ្ញុំនឹងជួយអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក យើងនឹងជួយដោះស្រាយរឿងនេះ។**

អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ត្រូវចេះពិភាក្សា៖

- **ការវិវត្តនៃគភ៌** និងក្លាយជា**មនុស្សជាតិ**នៃទារកដែលមិនទាន់កើតនីមួយៗ
- **នីតិវិធីរំលូតកូន** និងលក្ខណៈ**អមនុស្សធម៌** ដែលវា**សម្លាប់ទារក**
- **ជម្រើសជំនួស៖** 1) មនុស្សអាចជួយឪពុកម្តាយរបស់នាងបានយ៉ាងល្អ 2) ចិញ្ចឹមកូនតាមមណ្ឌល ឬការសុំជាកូនចិញ្ចឹម។

អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ត្រូវយល់ពីរបៀបដែលដំណឹងល្អ គឺជាផ្នែកមួយនៃការជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ដល់វិបត្តិនេះ៖

1) ព្រះអម្ចាស់៖ នៅក្នុងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ **ទ្រង់បានផ្តល់ការអត់ទោសពីអំពើបាប** និងធ្លាក់ចុះកន្លងមក។

2) ព្រះបង្គាប់យើងឲ្យធ្វើការជ្រើសរើសត្រឹមត្រូវ ហើយជៀសវាងពី អំពើបាប និងអំពើអាក្រក់។

3) ព្រះជាម្ចាស់ដាស់តឿនយើងឲ្យដើរដោយសេចក្តីជំនឿ និងទុកចិត្តលើការផ្គត់ផ្គង់របស់ទ្រង់ នូវអ្វីដែលយើងខ្វះខាត ឬអ្វីដែលយើងត្រូវការ។

ធនធានដើម្បីបណ្តុះបណ្តាល និងរៀបចំសមាជិកក្រុមរបស់អ្នក៖

ទី១៖ ចាប់ផ្តើមជាមួយ ***ការធ្វើអន្តរាគមន៍ចំពោះវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះដំបូង*** បង្រៀនក្រុមរបស់អ្នក ឬផ្ញើឯកសារ ហើយសុំឱ្យពួកគេអានវា បន្ទាប់មកពិភាក្សាជាមួយគ្នា។

ទី២៖ សមាជិកក្រុមត្រូវការភាពងាយស្រួល និងរហ័សក្នុងការចូលប្រើវីដេអូ និងសម្ភារៈ ដើម្បីបង្ហាញ និងចែករំលែកជាមួយអ្នកដែលពួកគេបានប្រឹក្សា។ ការបង្ហាញពីទារកមិនទាន់កើតក៏ជាមនុស្ស និងធាតុពិតនៃការរំលូតកូន ជួយម្តាយបដិសេធការរំលូតកូននិងរក្សាកូនរបស់គាត់។ ដូច្នេះស្ត្រីត្រូវការការជួយការពារនាងក្នុងការសម្រេចចិត្តរក្សាទុកកូនរបស់នាង - ជួយការពារនាងពីមិត្តប្រុស ពីប្តី ឬពីឪពុកម្តាយរបស់នាង - ជាពិសេសគឺអ្នកដែលអាចជំរុញនាងឲ្យរំលូតកូន។ វីដេអូជួយនាងអោយមាន សេចក្តីក្លាហានក្នុងការជជែកជាមួយគេ។

អ្នកអាចស្វែងរកធនធានជាភាសារបស់អ្នកនៅលើគេហទំព័រទាំងនេះ។ www.passionlife.org/ & www.ehd.org/your-life-before-birth-video/ គេហទំព័រ Vietnam Prolife មានភាសាអង់គ្លេស វៀតណាម មុង ខ្មែរ និងឡាវ។ អ្នកអាចទាញយករូបតំណាងគេហទំព័រទៅអេក្រង់មេទូរសព្ទណាមួយដើម្បីចូលប្រើវីដេអូ និងសម្ភារៈសិក្សាបានរហ័ស។ ធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកគ្រប់គ្នាអាចស្វែងរក និងផ្ញើវីដេអូ និងសម្ភារៈបណ្តុះបណ្តាលបានយ៉ាងងាយស្រួល។

ការណែនាំសម្រាប់ការទាញយកគេហទំព័រ Vietnam Prolife ICON ទៅកាន់អេក្រង់មេនៃទូរសព្ទរបស់អ្នក។

[**Android**៖ នៅក្នុង Google វាយបញ្ចូលក្នុងគេហទំព័រ www.baovemamsong.org – ចុចលើចំនុច 3 នៅជ្រុងខាងលើខាងស្តាំ – ដាក់បន្ថែមទៅអេក្រង់មេ – ដាក់បន្ថែម–ដាក់បន្ថែម។ រូបតំណាងនឹងបង្ហាញនៅលើអេក្រង់ដើមរបស់អ្នក។]

[**i-Phone**៖ នៅក្នុងប្រភេទ Safari ក្នុងគេហទំព័រ www.baovemamsong.org – ប៉ះផ្ទៃកណ្តាលខាងក្រោម – ដាក់បន្ថែមទៅអេក្រង់មេ – ដាក់បន្ថែម។ រូបតំណាងនឹងបង្ហាញនៅលើអេក្រង់ដើមរបស់អ្នក។]

វីដេអូ៖ (ជួយសមាជិកក្រុមឲ្យដឹងថា វីដេអូមួយណាត្រូវប្រើដើម្បីប្រឹក្សា និងអប់រំ)៖ ប្រឹក្សាដល់នរណាម្នាក់កុំឱ្យរំលូតកូនរបស់ពួកគេ *ជីវិតរបស់អ្នកមុនពេលសម្រាល និងនេះគឺជាការរំលូតកូនតឺល្អ។* នៅពេលចែករំលែកជាមួយកុមារតូចៗ ឬនៅក្នុងសាលារៀន អ្នកអាចប្រើ *ជីវិតរបស់អ្នកមុនពេលកើត ទារកអូលីវៀ* (Olivia), *ពិការភាព និងមានជម្ងឺពីកំណើតខុសប្រក្រតី* (Down Syndrome) ។ ការចែករំលែកជាមួយយុវវ័យ ឬមនុស្សវ័យជំទង់ អ្នកអាចប្រើ *ទារកម្នាក់គឺជាមនុស្សម្នាក់* ។ *ក្មេងស្រីអាយុ១២ឆ្នាំ និយាយអំពីការរំលូតកូន (វីដេអូទាំងអស់គឺល្អ!)* ហើយការចែករំលែកជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ អ្នកអាចប្រើ *ការរំលូតកូនគឺជាការចាំបាច់តាមវេជ្ជសាស្ត្រ ទារកក្នុងផ្ទៃគឺជាមនុស្សម្នាក់ ហើយទារកដែលមានពិការភាពគឺប្រសើរជាងការរំលូតកូន (រោគសញ្ញាកំណើតខុសប្រក្រតី)។*

ទី៣៖ សមាជិកក្រុមរបស់អ្នកអាចអប់រំស្ត្រីអំពីការមានផ្ទៃពោះរបស់នាងដោយប្រើកម្មវិធី See Baby App (ឬស្រដៀងគ្នាជាភាសារបស់អ្នក)។ ម្តាយអាចមើលឃើញថាកូនរបស់នាងមើលទៅដូចអ្វី កំពុងធ្វើអ្វី និងឃើញបេះដូងកំពុងតែលោត (ត្រឹម៤សប្តាហ៍កន្លះ បន្ទាប់ពីការបង្កកំណើត)។ នាងអាចរកឃើញ និងរាប់ថ្ងៃសំរាលកូននៃកាលបរិច្ឆេទកំណត់របស់នាង ហើយនាងអាចតាមដានការលូតលាស់របស់ទារកនាង (ទម្ងន់ និងប្រវែងធម្មតា)។ ដើម្បីទាញយកកម្មវិធី 1)-ចូលទៅកាន់ APPS/PLAY STORE។ 2)-វាយបញ្ចូល See Baby App។ 3)-ស្វែងរកមើលការណែនាំអំពីការមានផ្ទៃពោះ 4)-ចុចហើយនដំឡើង

ទី៤៖ អ្នកអាចប្រើទម្រង់ព័ត៌មានប្រឹក្សាដើម្បីជួយកត់ត្រា និងរក្សាព័ត៌មាន វាជួយអ្នកឱ្យធ្វើការជាក្រុម ធ្វើការតាមដាន និងអញ្ជើញសម្រាប់ថ្ងៃប្រារព្ធពិធី ឬនៅពេលដែលស្ត្រីត្រូវបានជួយដោយអ្នកប្រឹក្សាថ្មី (ប្រហែលជាផ្លាស់ទៅខេត្តផ្សេង) វាក៏ជួយក្នុងការរាយការណ៍ និងទំនួលខុសត្រូវផងដែរ។ វាជាជម្រើស ប៉ុន្តែត្រូវបានណែនាំជាពិសេសសម្រាប់ក្រុម។ ឧទាហរណ៍គឺនៅទំព័រទី10 ។

3. ស្វែងយល់ពីបញ្ហានៃការរំលូតកូននៅក្នុងស្រុក/ទីក្រុងរបស់អ្នក ។

- តើស្ត្រីរំលូតកូនដោយ**របៀបណា** - ការវះកាត់ ថ្នាំរំលូតកូន ទឹកថ្នាំស្លឹកឈើ...?
- តើស្ត្រី**ទៅ**រកការរំលូតកូននៅឯណា? (គ្លីនិក មន្ទីរពេទ្យ? វាយបញ្ជីទីកន្លែង ឬបង្ហាញនៅលើផែនទី)
- តើស្ត្រី**ស្វែងរក**សេវារំលូតកូនដោយរបៀបណា? (តាមអ៊ីនធឺណិត បន្ទប់ពិគ្រោះ ឬទៅកន្លែងជាក់លាក់?)
- កន្លែងណាដែល**តែងតែមាន**គភ៌ហើយមិនចង់ទុក - មណ្ឌលស្នាក់នៅរបស់សិស្ស បន្ទប់ស្នាក់នៅក្នុងរោងចក្រ...។

4. រៀបចំផែនការទំនាក់ទំនងជាមួយស្ត្រីដែលត្រូវការអ្នក ។

ចូរសម្រេចចិត្តពីរបៀបដែលអ្នកនឹងទៅជួបស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដែលងាយរងគ្រោះនៃការរំលូតកូននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក! អ្នកអាច:

- **ចូរចូលពីផ្ទះមួយ ទៅផ្ទះមួយទៀត** - សួរសុខទុក្ខ ចែករំលែក និងទុកទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
- **ចែករំលែកតាមរយៈបណ្តាញនៃព្រះវិហារ** មិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ អ្នកជិតខាង។ល។ បិតផ្ទាំងរូបភាពនៅក្នុងព្រះវិហារ។
- ចែក**សៀវភៅខិត្តប័ណ្ណ ឬកាតដោយឥតគិតថ្លៃ**ដល់សិស្ស កម្មកររោងចក្រ (យុវជន)។
- **ចែករំលែកតាមអ៊ីនធឺណិត** – តាមរយៈប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ផ្ញើសារខ្លីមួយ និងលេខទំនាក់ទំនង។ អ្នកអាចសាកល្បងវិធីខាងក្រោមនេះ ប៉ុន្តែរកមូលនិធិជាមុនសិន ឬសួរគ្រូពេទ្យសម្រាប់ការបញ្ចុះតម្លៃ ឬសេវាមិនគិតថ្លៃ៖

- ផ្តល់ជូនសេវាកម្មឥតគិតថ្លៃ៖ ពាក្យផ្ញើសារដូចជា 'ការធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះដោយឥតគិតថ្លៃក្នុងខែមិថុនា' 'អេកូដោយឥតគិតថ្លៃ' ឬ 'ការពិនិត្យសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ' ដើម្បីឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាក់ទងអ្នក សាកល្បងរយៈពេលមួយខែ ហើយបន្ទាប់មកវាយតម្លៃភាពជោគជ័យ។
- ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដែលបានបង់ប្រាក់ នៅលើ ហ្វេសប៊ុក ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សេងទៀត - បង្ហោះសារខ្លីៗជាមួយនឹងលេខទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។ វានឹងកំណត់គោលដៅមនុស្សដែលអ្នកចង់ជួយ។

ចូរគិត ៖ សំណួរធំដែលក្រុមរបស់អ្នកត្រូវតែសួរគឺ៖

តើយើងនឹងធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យប្រាកដថាស្ត្រីដែលត្រូវការយើងក្នុងសហគមន៍របស់យើងនឹងរកឃើញយើង?

បង្ហោះតាមអីនធឺណិតដើម្បីស្វែងរកស្ត្រីដែលត្រូវការជួយ

អ្នកប្រហែលត្រូវចំណាយពេលដើម្បីជួយក្រុមរបស់អ្នកទំនាក់ទំនងតាមអីនធឺណិត។

- ចាប់ផ្តើមដោយការបង្ហោះរូបភាព និងសារជាពាក្យពីរបីពាក្យ។

ការពារជីវិត នៅហាណូយ
គាំទ្រ ណែនាំ និងដើររួមគ្នាជាមួយម្តាយ
ដែលមានផ្ទៃពោះដោយនឹកស្មានមិនដល់ ដើម្បីជីវិតកូនរបស់ពួកគេ។
ម្តាយស្រលាញ់កូន ពិតមែន សូម្បីតែតាំងពីចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃ...
ទំនាក់ទំនង លេខទូរស័ព្ទ: 00000000000

សួស្តីបងស្រី ថាម សុខសប្បាយទេ? ក្រុមរបស់យើងជួយស្ត្រីដែលមាន ផ្ទៃពោះដោយមិនបានរំពឹងទុក។ តើអ្នកដឹងទេថា ការរំលូតកូនអាចប៉ះពាល់ដល់ សុខភាព អារម្មណ៍ និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក...ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់ [ដែលអាចរំលូតកូន] អ្នកអាចប្រាប់ពួកគេឱ្យ ទាក់ទងមកខ្ញុំតាមរយៈ Zalo ឬ hotline យល់ព្រម។ ចំណង់ចំណូលចិត្ត របស់យើងគឺជួយសង្គ្រោះទារកជាច្រើន និងនិងជួយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានផ្ទៃពោះ ដោយសុខសាន្ត និងរីករាយ។

- ចូលរួមក្រុម និងជជែកជាមួយមនុស្សនៅពេល ពួកគេបង្ហោះតាមអ៊ីនធឺណិត ឬទាក់ទងអ្នក។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវការ ចូលរួមជាមួយក្រុមទាំងនេះដើម្បីសុំដំបូន្មានដូចជា; កន្លែងណាដែលត្រូវរំលូតកូន? តើថ្នាំរំលូតកូនណាដែលល្អបំផុត? ហើយតើវិធីណាល្អបំផុតដើម្បីយកទារកអាយុក្រោម៤សប្តាហ៍ចេញ? អ្នកអាចឆ្លើយតប និងចែករំលែកជាមួយពួកគេ។ ក្នុងឧទាហរណ៍ប្រទេសវៀតណាម សមាជិកក្រុមជជែកសួរថា៖ «...តើថ្នាំរំលូតកូនល្អបំផុតសម្រាប់ប្រើសព្វថ្ងៃនេះអ្វី... សូមជួយខ្ញុំផង»។ ទីប្រឹក្សាម្នាក់ឆ្លើយថា៖ «...ប្អូនស្រី កុំរំលូតកូនអីទេ សូមទាក់ទងមកខ្ញុំ ខ្ញុំនឹងដើរជាមួយអ្នក ហើយចែករំលែកជាមួយអ្នក”។

ប្រើភាសា និងរូបភាពដែលមានអារម្មណ៍ទាក់ទាញសម្រាប់ស្ត្រី។ បង្ហាញក្តីបារម្ភទាំងម្តាយ និងកូន ភ្ជាប់ទៅនាងដោយមានអារម្មណ៍ទទួលយក ស្រឡាញ់ និងគាំទ្រ។ គម្រូទាំងនេះនៅវៀតណាមធ្វើបានល្អ។ ពួកគេនិយាយ;

អមដំណើរម៉ាក់ និងកូន៖ ដើម្បីក្តីស្រលាញ់របស់កូន ពេលអ្នកត្រូវការខ្ញុំ ខ្ញុំនៅទីនោះ ពេលអ្នកមានបញ្ហា ខ្ញុំនៅក្បែរអ្នក

វាប្រហែលជាមិនសូវល្អទេ ដោយនិយាយត្រង់ៗថា "**កុំរំលូតកូនរបស់អ្នក**" ។ វាជាការប្រសើរប្រសិននិយាយពីការជួយនាង និងចែករំលែកបន្ទុករបស់នាង - សេចក្តីត្រូវការរបស់នាងនៅពេលនេះ នាងកំពុងតែជួបវិបត្តិចំពោះការមានផ្ទៃពោះ។

ចូរគិត៖ តើអ្វីនឹងធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មានសុវត្ថិភាព និងទំនុកចិត្តក្នុងការតភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងសុំជំនួយ?

ធ្វើការជាក្រុម៖ អធិស្ឋានជាមួយគ្នាជាទៀងទាត់ ពិភាក្សាអំពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងធ្វើ អធិស្ឋាន និងពិភាក្សាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាលំបាក។ អ្នកអាចប្រើលេខទូរស័ព្ទផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬអាចទិញលេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ក្រុមការងារចែករំលែកសម្រាប់ព័ន្ធកិច្ចបំរើនេះ។ នេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកសម្រាកប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។

ចំណាំ៖ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមជួយមនុស្សមកពីទូទាំងប្រទេស – នោះជាធម្មជាតិនៃអ៊ីនធឺណិត ហើយរាល់ស្ត្រី និងទារកដែលបានជួយគឺជោគជ័យធំធេង ប៉ុន្តែជារឿយៗនេះនាំឱ្យមានរឿងពីរ៖

1. **តម្រូវការក្នុងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង** ជាមួយមនុស្សដើម្បីផ្តល់ការជួបផ្ទាល់ទល់មុខគ្នាសម្រាប់ភ្ញៀវមករកយើង។ ប្រើបណ្តាញក្រុមជំនុំដែលអ្នកស្គាល់។ ក្រុមជំនុំភាគច្រើនរីករាយក្នុងការទៅសួរសុខទុក្ខស្ត្រីនិងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះនាង ហើយវាប្រសើរជាងការផ្តល់ប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទពីចម្ងាយ។ ដូច្នេះ ចូរចាប់ផ្តើមផ្តល់ការប្រឹក្សាតាមរយៈទូរស័ព្ទ ប៉ុន្តែឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន សូមសួរស្ត្រីនោះថា តើអ្នកអាចណែនាំមិត្តភ័ក្តិឱ្យទៅលេងនាង ឬហៅទៅកាន់ក្រុមជំនុំក្នុងតំបន់ ឬក្រុមអ្នកជួយស្ត្រីមានគភ៌ក្នុងតំបន់ ដើម្បីជួប និងថែទាំស្ត្រីនោះ។
    a. ពេលដឹងថានាងទទួលបានការថែទាំល្អហើយ សូមឲ្យអ្នកក្នុងតំបន់មានសេរីភាពក្នុងការធ្វើការនេះ។ ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រឹក្សា អ្នកអាចធ្វើការហៅតាមបណ្តាញទំនាក់ទំនង Zoom បាន៣ភាគី ហើយប្រឹក្សាជាមួយស្ត្រី។ **វិធីនេះ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងតំបន់ក៏អាចរៀននិងមើលពីរបៀបដែលអ្នកធ្វើការផងដែរ។**
    b. ស្នើសុំឱ្យក្រុមជំនុំក្នុងតំបន់ជួយ ***អាចជាចំណុចចាប់ផ្តើមដ៏ល្អមួយ*** ចំពោះពន្ធ័កិច្ចជួយដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ ចូរចែករំលែកអ្វីដែលអ្នកធ្វើ និងណែនាំ 'ការបណ្តុះបណ្តាល ៤សំណួរ "៧" ជំហានដើម្បីចាប់ផ្តើមក្រុម' និង "អន្តរាគមន៍ចំពោះវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះ" ជួយពួកគេឱ្យចាប់ផ្តើមក្រុម និងផ្តល់ជូនដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលដល់ពួកគេ។
2. **អ្នកត្រូវការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង** ជាមួយស្ត្រីដែលត្រូវការជំនួយនៅក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋានរបស់អ្នក។ បើមិនអញ្ចឹង តើអ្នកណានឹងធ្វើ? អធិស្ឋាន តើអាចត្រូវធ្វើដូចម្តេច។

5. កំណត់សំគាល់ប្រភពធនធានជួយដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

- តើអ្នកមានស្គាល់គ្រិស្តបរិស័ទណា ដែលចង់យកម្តាយទៅផ្ទះរបស់ពួកគេជាបណ្តោះអាសន្ន?
- តើមានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិកដែលមានឆន្ទៈក្នុងការផ្តល់សេវាពួកគេ - ដោយមិនគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃថោកជាង?
- តើនរណាម្នាក់មានផ្ទះ ឬបន្ទប់ ដែលអាចដាក់ឡែកជា 'ផ្ទះសុវត្ថិភាពរបស់ម្តាយ?'
- តើមានមនុស្សដែលអាចផ្តល់ការងារឱ្យឪពុកឬម្តាយវ័យក្មេងធ្វើ?
- តើមានគ្រិស្តបរិស័ទដែលអាចជួយរាប់អានជាមិត្ត និងជាអ្នកណែនាំប្តី/ឪពុកវ័យក្មេងដែរឬទេ។
- តើមានឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម ឬមណ្ឌលកុមារកំព្រានៅក្នុងទីក្រុងរបស់អ្នកទេ?
- តើមានមនុស្សដែលមានឆន្ទៈក្នុងការជួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ក្នុងករណីដែលកុមារត្រូវការការថែទាំសុខភាព?
- តើមានគ្រូពេទ្យស្ម័គ្រចិត្តអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកមានកន្លែង ឬបន្ទប់តូចនៅក្នុងគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យរបស់ពួកគេ ដែលអ្នកអាចផ្តល់ការប្រឹក្សាដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ? នេះអាចជាមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាដ៏សាមញ្ញមួយ។

នៅពេលអ្នកចែករំលែកអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើដើម្បីជួយស្ត្រី សូមកត់ចំណាំអំពីវិធីជាច្រើនដែលមនុស្សមានឆន្ទៈចង់ជួយ កត់ឈ្មោះ លេខទូរស័ព្ទ និងរបៀបដែលពួកគេអាចជួយបាន។

6. សម្រេចចិត្តថា តើសេវាកម្មអ្វីដែលអ្នកនឹងផ្តល់ជូន

ឥឡូវនេះអ្នកអាចចាប់ផ្តើមជួយស្ត្រីបានហើយ! ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចបន្ថែមសេវាកម្មមួយចំនួន ដែលនឹងក្លាយជាព្រះពរដ៏អស្ចារ្យដល់ស្ត្រី និងសហគមន៍ដែលអ្នកកំពុងជួយ។

សេវាកម្មសំខាន់ៗដែលអ្នកត្រូវការផ្តល់ជូនគឺ៖

1. លេខទូរស័ព្ទដែលអ្នកផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ដូចជាការបង្ហោះនៅលើបណ្តាញសង្គមជាដើម។
2. ធ្វើអន្តរាគមន៍ ប្រឹក្សាយោបល់ចំពោះវិបត្តិកាមានផ្ទៃពោះ និងជំនួយផ្លូវចិត្ត។
3. វីដេអូ ព័ត៌មាន និងកម្មវិធីទូរស័ព្ទ ត្រៀមធ្វើតាមទូរសព្ទ ដើម្បីអប់រំម្តាយ និងជួយការពារពួកគេក្នុងការសម្រេចចិត្តរក្សាកូនរបស់ពួកគេ។

សេវាកម្មដែលអ្នកអាចផ្តល់ជូនផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើទៅបានគឺ៖

4. ការធ្វើតេស្តមានផ្ទៃពោះដោយឥតគិតថ្លៃ។ (អ្នកត្រូវរៃអង្គាសប្រាក់ដើម្បីទិញជាមុន។)
5. ការទៅជួបគ្រូពេទ្យដោយឥតគិតថ្លៃ ឬអេកូរ - ដើម្បីជួយម្តាយមើលឃើញកូនមិនទាន់កើតរបស់ពួកគេ និងការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយកូន។ (និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់ ឬរៃអង្គាសមូលនិធិ។)
6. សម្ភារៈសម្រាប់ទារក (ដែលអ្នកប្រមូលបាន ហើយអាចផ្តល់ឱ្យម្តាយថ្មីដោយឥតគិតថ្លៃ។)
7. ថ្នាក់ដែលអ្នកបង្រៀនដូចជា; ការរៀបចំខ្លួនធ្វើជាមាតាបិតា ជំនាយ សុចរិតភាពផ្លូវភេទ និងទំនាក់ទំនង ឬការព្យាបាលទុក្ខសោកក្រោយការរំលូតកូន។
8. ចាប់ផ្តើម "ម្តាយវ័យក្មេងជាមួយបណ្តាញគាំទ្រទារក"។

7. ផ្សព្វផ្សាយការងាររបស់អ្នក រៃអង្គាសប្រាក់ និងប្រារព្ធពិធីជាមួយគ្នា

ផ្សព្វផ្សាយការងាររបស់អ្នកដល់អ្នកដទៃ

រៀបចំចែកចាយជាមួយម្ចាស់ជំនួយ អំពីមូលហេតុអ្វី បានជាពន្ធកិច្ចជួយផ្ទៃពោះមានសារៈសំខាន់។ អ្នកអាចចែកចាយអំពី៖

a. **បង្ហាញពីភាពអាក្រក់នៃការរំលូតកូន៖** ទារកត្រូវបានសម្លាប់ - ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ការរំលូតកូនធ្វើឱ្យឈឺចាប់/ខូចសុខភាពដល់ស្ត្រី។
b. **ពន្យល់ពីការបញ្ជារបស់ព្រះឲ្យជួយសង្គ្រោះ** (សុភាសិត24:10)។
c. **បង្ហាញ**ពីរបៀបការងារព័ន្ធកិច្ចរបស់អ្នកជួយស្ត្រី និងសង្គ្រោះទារក បង្ហាញរូបថតរបស់ម្តាយ និងទារកដែលត្រូវបានជួយសង្គ្រោះ និងចែករំលែករឿងរ៉ាវដែលអ្នកមាន។
d. ពន្យល់ពីអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើ និងរបៀបដែលពួកគេអាចជួយផងដែរ (វីដេអូ និង PowerPoints គឺអស្ចារ្យណាស់)។

ការប្រមូលមូលនិធិ

ប្រសិនបើអ្នកអង្គាសប្រាក់ អ្នកត្រូវបង្កើតគណនេយ្យភាពនៃហិរញ្ញវត្ថុ ដែលម្ចាស់ជំនួយជឿទុកចិត្ត ធ្វើដូចខាងក្រោម៖

1) តែងតាំងហេរញ្ញិក និងបើកគណនីសម្រាប់ការបរិច្ចាគ និងការបង់ប្រាក់។
2) រៀបចំដំណើរការគណនេយ្យ និងរបាយការណ៍សាមញ្ញ ប៉ុន្តែច្បាស់លាស់ ដែលរាយការណ៍ទៅអ្នកដឹកនាំ និងក្រុម។
3) តែងតាំងនរណាម្នាក់ធ្វើលិខិតថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់ជំនួយសម្រាប់ការបរិច្ចាកនីមួយៗ។

ដើម្បីអង្គាសប្រាក់៖ ដំបូង សុំឱ្យសមាជិកក្រុមនីមួយៗផ្តល់អំណោយប្រចាំខែតិចតួច។ បន្ទាប់មកអញ្ជើញអ្នកផ្សេងទៀតឱ្យផ្តល់ឱ្យ; ក្រុមជំនុំ អ្នកជំនួញ មិត្តភក្តិ ជាដើម។

អបអរសាទរភាពជោគជ័យរបស់អ្នក និងចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់អ្នក

1) សុំការអនុញ្ញាតមុនពេលអ្នកចែករំលែករូបថតឬរឿង សុំឱ្យស្ត្រីសរសេររឿងរបស់ពួកគេ ឬសរសេរវាឱ្យពួកគេ។
2) ចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងរូបថតដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ក្រុមការងារ អ្នកដែលបានជួយអ្នកម្ចាស់ជំនួយ
អ្នកដឹកនាំជាដើម ធ្វើប្រចាំខែ ឬតាមអ្វីដែលបានកើតឡើង។
3) បង្កើតថ្ងៃដើម្បីអបអរសាទរ និងថ្លែងអំណរគុណជាមួយគ្នា - អញ្ជើញ;
អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ម្ចាស់ជំនួយ ម្តាយ និងទារករបស់ពួកគេ ព្រះវិហារក្នុងតំបន់ ឬអ្នកដឹកនាំសហគមន៍។

ចាប់ផ្តើម - អ្នកអាចធ្វើបាន! មិនអីទេក្នុងការចាប់ផ្តើមតូច និងរីកធំធាត់

សូម្បីតែនៅក្នុងប្រទេសក្រីក្រដូចជាសំប៊ីក៏ដោយ គ្រីស្ទបរិស័ទ កំពុងជួយសង្គ្រោះម្តាយនិងទារក។ នៅអាហ្វ្រិកខាងត្បូង គ្រីស្តសាសនិកបានចាប់ផ្តើមជួបស្ត្រី និងផ្តល់ប្រឹក្សាពួកគេនៅលើកៅអីសួន ឥឡូវនេះពួកគេមានមជ្ឈមណ្ឌលជាច្រើន នៅក្នុងប្រទេសវៀតណាមវិញ ស្ត្រីនិងបុរសជនជាតិម៉ុងនៅភូមិលើភ្នំជួយសង្គ្រោះទារកដោយការទៅលេងក្រុមគ្រួសារ និងនិយាយជាមួយពួកគេ! នៅទីក្រុងហាណូយ អ្នកជឿឆោងចាប់ស្ត្រីដោយការបង្ហោះប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងការជជែកជាក្រុម ផ្តល់ដំប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរស័ព្ទ បន្ទាប់មកស្វែងរកអ្នកជឿក្នុងតំបន់ (ក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ) ដើម្បីជួបពួកគេទល់មុខ។ នៅពេលដែលទារកកើតមក ក្រុមស្ត្រីមកសួរសុខទុក្ខ និងជួយម្តាយនៅលីវ
ថែទាំទារកទើបនឹងកើត។

ការអធិស្ឋាន ខិតខំធ្វើការ សូមឲ្យព្រះបានប្រើអ្នក ដើម្បីជួយសង្គ្រោះ និងផ្លាស់ប្តូរជីវិតជាច្រើនសម្រាប់ថ្វាយសិរីរុងរឿងដល់ព្រះ។

Web: www.passionlife.org / www.baovemamsong.org
Email: baovemamsong@gmail.com

ការចាប់ផ្ដើមមជ្ឈមណ្ឌលជួយអ្នកមានផ្ទៃពោះ

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងភូមិ ទីក្រុងតូច ឬតំបន់ជនបទនោះ **"ក្រុមជំនួយ"** ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក និងមិត្តភក្ដិរបស់អ្នក។ ក្រុមការងារមានភាពបត់បែន ចំណាយតិច និងធ្វើការគ្រប់ទីកន្លែង រួមទាំងទីក្រុងផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានបំណងបើក **"មជ្ឈមណ្ឌល**ជំនួយសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ" នោះចំណុចខ្លីៗទាំងនេះ អាចជួយអ្នកធ្វើកិច្ចការនោះបាន។

ការបើកមជ្ឈមណ្ឌលជាធម្មតាទាមទារការងារ និងថវិកាច្រើនជាងការចាប់ផ្ដើមក្រុម ប៉ុន្តែជំហានជាច្រើននឹងស្រដៀងគ្នា អ្នកនឹងត្រូវការអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដោយប្ដេជ្ញាធ្វើការនៅមជ្ឈមណ្ឌលនេះ ទៅតាមថ្ងៃដែលពួកគេត្រូវបានចុះបញ្ជី។ អ្នកនឹងបង្ហាត់ពួកគេស្រដៀងនឹងជំហានទី៤ដែរ គឺការបណ្ដុះបណ្ដាលរបៀបប្រឹក្សាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ អ្នកក៏នឹងត្រូវការអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជ-សាស្ត្រដើម្បីជួយផងដែរ ក្នុងករណីអ្នកផ្ដល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ។ ពួកគេអាចចូលមកមជ្ឈមណ្ឌលរបស់អ្នកតាមថ្ងៃជាក់លាក់ ដើម្បីផ្ដល់សេវាអេកូ និងសេវាវេជ្ជសាស្ត្រ។ អ្នកក៏នឹងត្រូវការថវិកាសម្រាប់ការជួលបន្ទប់ ប្រសិនបើអ្នកទិញឧបករណ៍ផ្សេងៗ ដូចជាម៉ាស៊ីនអេកូជាដើម។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកអាចកាត់បន្ថយការចំណាយ ដោយការចាប់ដៃគូជាមួយគ្លីនិក មន្ទីរពេទ្យ ឬកន្លែងវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត។ ពួកគេអាចផ្ដល់ឱ្យអ្នក (ឬជួលក្នុងតម្លៃសមរម្យ) កន្លែងធ្វើការ ហើយអាចផ្ដល់សេវាអេកូ និងសេវាវេជ្ជសាស្ត្រដែល អតិថិជនរបស់អ្នកនឹងត្រូវការ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្លីនិកប្រសិនបើពួកគេអាចកាត់បន្ថយថ្លៃព្យាបាលរបស់ពួកគេ ឬផ្ដល់សេវាឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់ស្ត្រីដែលអ្នកបានប្រឹក្សា។

ក្រុមការងាររបស់អ្នកនឹងប្រឹក្សា និងជួយស្ត្រីជ្រើសយកការក្សាទុកជីវិតសម្រាប់ទារករបស់ពួកគេ សូមត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីដើរជាមួយពួកគេឆ្លងកាត់ទុក្ខលំបាកផ្សេងៗក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយពួកគេជាម្ដាយនៅវ័យក្មេងនៅឡើយ។ នៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មកពិនិត្យអេកូ ឬទៅជួបវិជ្ជបណ្ឌិតពួកគេនឹងណែនាំនាងអំពីសេវាកម្មរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើនាងមករកអ្នកមុនគេ (បានឃើញការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មរបស់អ្នក) អ្នកនឹងផ្ដល់សេវាកម្មរបស់គ្លីនិកដល់នាងតាមដែលនាងត្រូវការ។

ក្រុមការងាររបស់អ្នកនឹងផ្សព្វផ្សាយសេវាកម្មរបស់អ្នក ដើម្បីនាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមក ការផ្ដល់ជូន "ការមើលអេកូយឥតគិតថ្លៃ" ឬ "ការពិនិត្យដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ" គឺល្អ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រមូលថវិកា ឬសួរគ្លីនិចសម្រាប់ការបញ្ចុះតម្លៃ ឬសេវាកម្មឥតគិតថ្លៃ មុនពេលអ្នក ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ដូចក្នុងជំហានទី ៣។

នៅពេលអ្នកពិភាក្សាជាមួយអ្នកដឹកនាំគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ សូមបង្ហាញពីស្ថានភាពឈ្នះ/ឈ្នះ។ មានអត្ថប្រយោជន៍ដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចរីករាយបានតាមរយៈកិច្ចសហប្រតិបត្តិការនេះ ជាពិសេសនោះគឺថា ស្ត្រីនឹងទទួលបានជំនួយផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្តអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលទារកមានសុវត្ថិភាព និងការថែទាំនៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍន៍ (មុន និងក្រោយពេលកើត)។ នេះគឺជាមនុស្សវិជ្ជមាន និងល្អណាស់សម្រាប់សង្គម និងដូចជាសម្រាប់គ្លីនិកផងដែរ។ ដូច្នេះ អ្នកសង្ឃឹមថា នឹងបង្កើនចំនួនអតិថិជន នៅក្នុងគ្លីនិកនេះ ពីព្រោះក្រុមរបស់អ្នកនឹងធ្វើការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម និងធ្វើការជាមួយស្ត្រីមានផ្ទៃ-ពោះ ម្ដាយវ័យក្មេង ដែលមានទារកទើបនឹងកើត និងគ្រួសារដែលនឹងប្រើប្រាស់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់គ្លីនិក។

ផ្រឹកក្រុមរបស់អ្នកជាមួយសមាជិកថ្មី អ្នកអាចជ្រើសរើសពីក្រុមជំនុំ និងមិត្តភ័ក្តិ ហើយអ្នកប្រហែលជាមានម្ដាយខ្លះ ដែលបានទទួលជំនួយពីមជ្ឈមណ្ឌលរបស់អ្នក សូមឲ្យ

គេត្រលប់មកវិញ និងជួយស្ត្រីផ្សេងទៀតផងដែរ។ ដូច្នេះ សូមត្រៀមខ្លួនដើម្បីស្វាគមន៍ពួកគេមកកាន់ក្រុម ហើយបណ្ដុះបណ្ដាល និងណែនាំពួកគេ។

ទៅកន្លែងដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទៅ! មជ្ឈមណ្ឌលមួយអាចត្រូវបានចាប់ផ្ដើមនៅគ្រប់ទីកន្លែង ប៉ុន្តែមជ្ឈមណ្ឌលជំនួយស្ត្រីមាន ផ្ទៃពោះដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនឹងមានទីតាំងនៅកន្លែងដែលស្ត្រីស្វែងរកការរំលូតកូន។ ព្យាយាមបើកមជ្ឈមណ្ឌលរបស់អ្នកនៅ ក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិកដែលតែងតែធ្វើការរំលូតកូន! យ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកគួតែចាប់ផ្ដើមនៅក្នុងគ្លីនិក ដែលមិន ធ្វើការរំលូតកូន(ដូចជាគ្លីនិកគ្រិស្តបរិស័ទ) ទទួលបានបទពិសោធន៍ និងឈ្មោះ ហើយធ្វើការជាជំហានៗឆ្ពោះទៅរកការបើក មជ្ឈមណ្ឌលនៅកន្លែងណាដែលស្ត្រីៗមានផ្ទៃពោះ តែងតែមកធ្វើការរំលូតកូនជាច្រើនកន្លងមក។ ***ប្រសិនបើអ្នកចង់ចាប់ត្រី រៀនរបៀបស្ទូចត្រី និងទៅកន្លែងណាដែលមានត្រី!***

១៤ សំណួរដើម្បីណែនាំអ្នកចាប់ផ្ដើមដំបូងក្នុងការសន្ទនា ក្នុងការអន្តរាគមន៍ចំពោះវិបត្តិនៃការមានផ្ទៃពោះ

ប្រសិនបើអ្នកមានការថប់បារម្ភ ឬព្រួយបារម្ភថា អ្នកអាចនិយាយ ឬធ្វើខុសអ្វី អ្នកអាចធ្វើការតាមរយៈសំណួរខាងក្រោមជាមួយម្ដាយ ឬប្ដីប្រពន្ធ។ កុំបារម្ភ សូមអធិស្ឋាន ហើយអ្នកនឹងបម្រើនាងបានយ៉ាងល្អ។

1. តើអ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះដោយរបៀបណា? តើអ្នកបានធ្វើតេស្តអ្នកមានផ្ទៃពោះនៅមន្ទីរពេទ្យ/គ្លីនិកទេ?
2. តើអ្នកបាត់រដូវរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃហើយ? តើថ្ងៃណាជាថ្ងៃចុងក្រោយនៃរដូវរបស់អ្នក (Last menstrual Period) នៅពេលណា?
3. តើអ្នកដឹងថាមានគភ៌ដោយរបៀបណា? តើការថតអេកូថា បញ្ជាក់ថា អ្នកមានគភ៌ពិតប្រាកដដែរឬទេ? តើលទ្ធផលបានបង្ហាញថា សុខភាពល្អគ្រប់យ៉ាង និងធម្មតាដែឬទេ?
4. តើអ្នកធ្លាប់មានផ្ទៃពោះពីមុនទេ? តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះការមានផ្ទៃពោះនីមួយៗ?
5. តើអ្នកមានការភ័យខ្លាចអ្វីខ្លះអំពីការមានផ្ទៃពោះ? តើអ្វីជាការភ័យខ្លាចធំបំផុតរបស់អ្នកនៅពេលនេះ?
6. តើមូលហេតុអ្វីដែលរារាំងអ្នកចំពោះការសម្រាលកូន និងការចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នក? សូមជួយខ្ញុំឱ្យយល់ពីមូលហេតុដែលការមានកូនពេលនេះពិបាក។
7. តើកត្តាអ្វីជំរុញអ្នកឲ្យរំលូតកូន? ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាអ្នកត្រូវរំលូតកូននេះ?
8. តើព្រះនៅឯណាក្នុងការសម្រេចចិត្តនេះ? តើជំនឿអ្នកដូចម្ដេច/ ជំនឿ / មនសិការរបស់អ្នកនិយាយទៅកាន់អ្នកយ៉ាង-ដូចម្ដេច? អំពីកូនរបស់អ្នក? អំពីការសម្រេចចិត្តរំលូតកូន? អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ?
9. តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីការអភិវឌ្ឍន៍គភ៌? តើកូនរបស់អ្នកមានការអភិវឌ្ឍយ៉ាងណាហើយ?
10. តើអ្នកដឹងអ្វីខ្លះអំពីការរំលូតកូន និងរបៀបដែលវាត្រូវបានធ្វើ? តើអ្នកដឹងទេថានឹងមានអ្វីកើតឡើងចំពោះកូនរបស់អ្នក? តើអ្នកយល់ពីនីតិវិធីទេ? ហានិភ័យ និងផលវិបាកចំពោះអ្នក?
11. តើអ្នកដឹងអំពីជម្រើសផ្សេងទៀតទេ៖ 1) ការចិញ្ចឹមម្ដាយ៖ មនុស្សត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីជួយ និងគាំទ្រជាមួយនឹងជំនាញដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីក្លាយជាម្ដាយដ៏អស្ចារ្យ 2) ការចិញ្ចឹមកូនតាមផ្ទះ និង 3) ឪពុកម្ដាយចិញ្ចឹម?
12. តើមាននរណាម្នាក់ដែលគាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការសម្រាលកូនទេ?
13. តើឪពុកម្ដាយរបស់អ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះទេ? តើអ្នកត្រូវការឱ្យខ្ញុំនិយាយ / ជួបជាមួយពួកគេទេ?
14. តើអ្នកមានលេខទូរស័ព្ទដែរទេ? ខ្ញុំនឹងនៅជាមួយអ្នកឆ្លងកាត់វិបត្តិនេះ ខ្ញុំនឹងជួយអ្នកមានកូនរបស់អ្នក កុំបារម្ភ យើងនឹងឆ្លងកាត់រឿងនេះជាមួយគ្នា ខ្ញុំនឹងទូរស័ព្ទទៅអ្នកនៅថ្ងៃស្អែក។

ទម្រង់បែបបទព័ត៌មាននៃការប្រឹក្សា [សម្រាប់ក្នុងក្រុមជំនួយមានផ្ទៃពោះ]

A: ព័ត៌មានទូទៅ ខែ: លេខ.

ឈ្មោះ:	ថ្ងៃខែឆ្នាំកើត: អាយុ:
លេខទូរស័ព្ទ:	ចំនួនកូន:
អ៊ីមែល/ហ្វេសបុគ	ការជួបគ្រូពេទ្យចុងក្រោយ?
អាស័យដ្ឋាន: ខេត្តក្រុង:	: តើមានកូនប៉ុន្មានសប្តាហ៍ហើយ? **តំរូវការ** ៖ បន្ទប់សុវត្ថិភាព? / ទៅជួបវិជ្ជបណ្ឌិត?
ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍	ទីកន្លែង/អាស័យដ្ឋាន
មុខរបរ/ការងារ	ឈ្មោះវិជ្ជបណ្ឌិត
សាសនា/ក្រុមជំនុំ	លេខទូរស័ព្ទ កាលបរិច្ឆេទចូលជួប ចេញ
កាលបរិច្ឆេតប្រឹក្សាយោបល់ ម៉ោង	អ្នកប្រឹក្សាយោបល់

B: តម្រូវការ និងប្រឹក្សា

ស្ថានភាពដែលត្រូវការជំនួយ/ប្រឹក្សា៖ + ត្រូវការ ឬចង់ឲ្យជួយដោយរបៀបណា? + តើអ្វីទៅជាការភ័យខ្លាចបំផុតរបស់នាងនៅពេលនេះ?	
សេចក្តីណែនាំ និងលទ្ធផល៖ + តើអតិថិជននៅតែមានវិបត្តិមែនទេ? តើនាងត្រូវការការសួរសុខទុក្ខ ឬជំនួយផ្សេងទៀតទេ? +តើអ្នកប្រឹក្សាត្រូវធ្វើអ្វីទៀត?	
ការថែទាំតាមដាន៖ + ស្ថានភាពបន្ទាប់ពី ៦ខែ / ១ឆ្នាំ? + សូមមេត្តាសុំរូបថតទារក (ឬម្តាយនិងទារក) នៅពេលវាកើត។ + សុំការអនុញ្ញាតក្នុងការប្រើប្រាស់។	