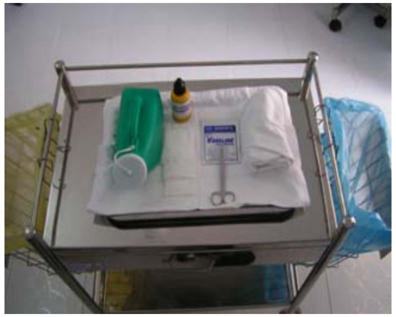
1. ការរៀបចំសំភារៈ

- សេរ៉ូមប្រៃ 0,9 %
- គ្រឿងសំរាប់ដាក់សុងស្អាតមួយ
- កំប្រែស ២ បន្ទះ
- ប៉េតាដីន 10 %
- ទឹបប្រេងរំអិល (Ky)
- កន្តោរទឹកនោម
- ថង់ផ្លាស្ទិកសំរាប់ដាក់សំរាម
- កន្សែងដើម្បីដាក់ខាងក្រោម



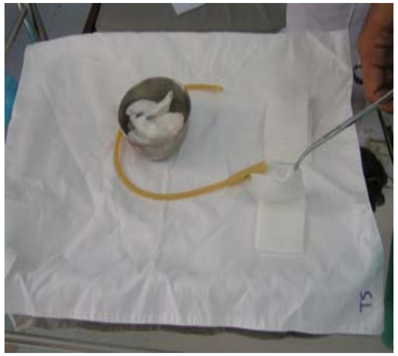
2. ការលាងសំអាតដៃ

3. បើកប្រអប់ដាក់សុង

- យកដង្កៀបចាប់ចេញ

4. យកដុំសំឡីចេញពីចាន

- ដាក់កំប្រែស ២ ដុំនៅលើកំរាលដោយចាប់នឹងដង្កៀប



5. ចាក់ប៉េតាដីនចូលទៅក្នុងចាន

6. ប្រើប្រាស់កញ្ចក់ដើម្បីមើលអោយឃើញច្បាស់រន្ធបង្ហូរនោម

7. ដៃឆ្វេងញែកស្រទាប់គ្រប

- កំប្រែសផ្សើមដោយប៉េតាដីនជូតសំអាតស្រទាប់គ្របក្រៅ និងក្នុង ពីលើចុះក្រោម ដោយប្រើដង្កៀបចាប់ (ដៃស្តាំ)
- សំអាតប្រហោងបង្ហូរនោម

8. ដាក់កំប្រែសចន្លោះស្រទាប់គ្របទ្វារមាស

9. ដាក់ប្រេងរំអិលនៅលើកំប្រែសស្អាត

10. កាន់សុងខាងដើមដោយដង្កៀបចាប់ ដាក់ប្រេងពីលើចុះក្រោម

- កាន់សុងខាងលើជាមួយកំប្រេស

11. ដោះដង្កៀបចាប់ចេញ ដើម្បីទៅកៀបខាងចុងសុង

- កាន់ផ្នែកខាងដើមសុងចន្លោះម្រាមដៃខាងឆ្វេង

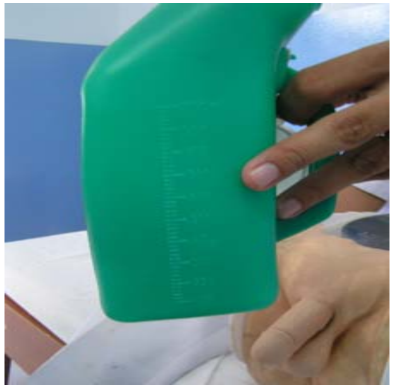
12. យកកំប្រេសចេញ រួចបញ្ចូលសុងទៅក្នុងបង្ហួរនោមថ្នមៗនិងយឺតៗ ដោយប្រើដៃស្តាំជាមួយដង្កៀបចាប់ រហូតទឹកនោមហូរអស់ហើយបិតសុង

13. ត្រងទឹកនោមទៅក្នុងកន្ធោរទឹកនោម

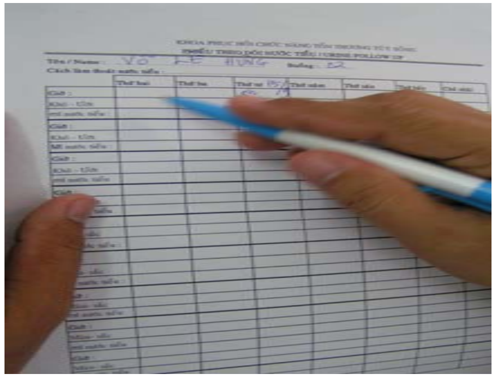
- ពេលទឹកនោមឈប់ហូរ ដកសុងចេញយឺតៗ ដើម្បីអោយទឹកនោម អាចចេញអស់ពីប្លោកនោម

14. វាស់ទឹកនោម

- ចូរអ្នកសង្កេតមើល ព៌ណ កំណក ក្លិន របស់ទឹកនោម



15. អ្នកជំងឺកត់ត្រា បរិមាណទឹកនោម ពេលវេលា កាលបរិច្ឆេទ នៅលើក្រដាស់តាមដានទឹកនោម



មជ្ឈមណ្ឌលស្តារខួរឆ្អឹងខ្នងបាត់ដំបង

ដំណាក់កាលបន្តបន្ទាប់ នៃការពន្យល់ពីរបៀបធ្វើ ការដាក់សុងតាមពេល ដោយខ្លួនឯង

ចំពោះស្ត្រី

HANDICAP INTERNATIONAL