สำหรับทาสแมวมือใหม่



ส้มโอ
เพื่อนซี้ประจำเล่ม

แผนฝึกลูกแมว
28 วัน

วันละหนึ่งหน้า อ่านง่าย ทำตามได้จริง พร้อมแบบฝึกสั้น ๆ 2 แบบ ขั้นตอนชัดเจน และเคล็ดลับจากมือโปร เพื่อเลี้ยงเจ้าเหมียวให้มีความสุข มั่นใจ และอยู่ร่วมบ้านกับเราได้อย่างสบายใจ เหมาะกับการเลี้ยงในบ้านเรา

บทเรียนรายวัน 28 วัน | บันทึกกระบะทราย | ตารางกิจวัตร | เช็กลิสต์

ชื่อลูกแมว _____

สายพันธุ์และอายุ _____

วันที่เริ่มฝึก _____

สมุดฝึกขนาด A4 พิมพ์ได้ทันที

เริ่มต้นที่นี่

ยินดีต้อนรับสมาชิกใหม่ของบ้าน!

การรับลูกแมวเข้าบ้านเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น วุ่นวาย และบางทีก็ชวนให้ตั้งตัวไม่ทัน แผนนี้แบ่ง 4 สัปดาห์แรกออกเป็นความสำเร็จเล็ก ๆ ในแต่ละวัน คุณจะรู้เสมอว่าต้องทำอะไรต่อ ทุกอย่างในเล่มใช้การฝึกเชิงบวก คือ แสดงให้ลูกแมวเห็นว่าเราอยากให้ทำอะไร แล้วให้รางวัลอย่างคุ้มค่าเมื่อทำถูก โดยไม่ดุ ไม่ตี



วิธีใช้แผนนี้

1. **ทำวันละหนึ่งหน้า** แต่ละหน้ามีเป้าหมาย แบบฝึกสั้น ๆ 2 แบบ และเคล็ดลับ ส่วนใหญ่ใช้เวลารวมไม่เกิน 15 นาที
2. **ฝึกครั้งละสั้น ๆ** ลูกแมวเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อฝึกครั้งละ 1–3 นาที วันละหลายรอบ หยุดตอนที่ยังสนุกอยู่
3. **เลี่ยงช่วงอากาศร้อน** ฝึกในบ้านที่เย็นสบาย หรือนอกบ้านช่วงเช้าตรู่และหลังแดดร่ม มีน้ำสะอาดให้กินเสมอ
4. **จดบันทึกกระบะทราย** ใช้ตารางท้ายเล่ม ช่วยให้เห็นความผิดปกติเรื่องการขับถ่ายได้เร็ว ซึ่งสำคัญมากกับสุขภาพแมว
5. **ทำซ้ำได้ถ้ายังไม่คล่อง** ลูกแมวแต่ละตัวเรียนรู้เร็วช้าไม่เท่ากัน ใช้สองวันกับหน้าเดียวก็ไม่เป็นไร
6. **ทบทวนของเก่าเสมอ** แทรกคำสั่งที่เรียนไปแล้วในทุกวัน “นั่ง” ที่เรียนวันที่ 9 ยังต้องฝึกต่อในวันที่ 27

กฎทอง 5 ข้อ

- **ให้รางวัลกับสิ่งที่อยากเห็น** พฤติกรรมที่ได้รางวัลจะเกิดซ้ำ ใช้ขนมนิ่มชิ้นจิ๋ว คำชม และการเล่น
- **ชมให้ตรงจังหวะ** พูดว่า “เก่ง!” ในวินาทีที่ทำถูก แล้วจึงยื่นขนมตาม
- **จัดให้ทำสำเร็จง่าย** เริ่มในที่เงียบและทำให้ง่ายก่อน แล้วค่อยเพิ่มความยากทีละนิด
- **จัดการสภาพแวดล้อม ไม่ลงโทษ** ให้ทางเลือกที่ดีกว่า เช่น เสาลับเล็บและที่สูง การตี ดุ หรือพ่นน้ำ ทำลายความไว้ใจและไม่ได้สอนอะไร
- **ให้แมวเป็นฝ่ายเลือก** แมวรู้สึกปลอดภัยเมื่อเลือกเองได้ว่าจะเข้าหาหรือไม่ อย่าบังคับอุ้มหรือดึงออกจากที่ซ่อน

หมายเหตุ: แผนนี้เป็นคำแนะนำทั่วไปสำหรับลูกแมวสุขภาพดีอายุประมาณ 8–12 สัปดาห์ขึ้นไป ไม่ใช่คำแนะนำทางสัตวแพทย์ ควรปรึกษาสัตวแพทย์เรื่องวัคซีนและสถานที่ที่ปลอดภัย และติดต่อครูฝึกหรือสัตวแพทย์หากพบอาการกลัว ก้าวร้าว หรือสิ่งใดที่ทำให้กังวล

แผนที่การเดินทาง

ภาพรวม 4 สัปดาห์

ระบายสีอุ้งเท้าทุกวันที่ฝึกเสร็จ ถ้าพลาดไปวันหนึ่ง ก็เริ่มต่อจากจุดเดิมได้เลย

สัปดาห์ที่ 1 ปรับตัวเข้าบ้าน



ห้องปลอดภัย กระบะทราย ที่ลับเล็บ คำชม และการเล่นที่ถูกวิธี

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ยินดีต้อนรับสู่ห้องปลอดภัย	กระบะทรายแสนสบาย	ที่ลับเล็บของหนู	“เก่ง!” และขนมเลีย	เรียกชื่อแล้วมา	จับตัวอย่างอ่อนโยน	เล่นถูกวิธี

สัปดาห์ที่ 2 ปูพื้นฐาน



แตะเป้า นั่ง กระเป๋าเดินทาง ตัดเล็บ แปรงขน และอยู่คนเดียวได้

วันที่ 8	วันที่ 9	วันที่ 10	วันที่ 11	วันที่ 12	วันที่ 13	วันที่ 14
แตะเป้า	นั่ง	กระเป๋าเดินทางคือบ้านแสนสุข	ตัดเล็บครั้งแรก	แปรงขนสบายตัว	เสียงฝนและสิ่งใหม่ ๆ	อยู่คนเดียวได้

สัปดาห์ที่ 3 มารยาทดี



ไปที่เบาะ ไฮไฟว์ สายรัดอก ทักทายแขก แปรงฟัน และรอที่ประตู

วันที่ 15	วันที่ 16	วันที่ 17	วันที่ 18	วันที่ 19	วันที่ 20	วันที่ 21
ไปที่เบาะ ลงจากโต๊ะ	ไฮไฟว์	ใส่สายรัดอก	ทักทายแขกอย่างใจเย็น	แปรงฟัน	รอที่ประตู	เตรียมพร้อมหาหมอ

สัปดาห์ที่ 4 พร้อมออกโลกกว้าง



สายจูง ออกนอกบ้านอย่างปลอดภัย นั่งรถ ทริกสนุก และวันรับปริญญา

วันที่ 22	วันที่ 23	วันที่ 24	วันที่ 25	วันที่ 26	วันที่ 27	วันที่ 28
เดินสายจูงในบ้าน	ออกนอกบ้านอย่างปลอดภัย	นั่งรถอย่างมั่นใจ	เรียกกลับจากทุกมุมบ้าน	ทริกสนุก: หมุนตัว	รวมทุกทักษะ	วันรับปริญญา

สัปดาห์ที่ 1 · ปรับตัวเข้าบ้าน

วันที่ 1 จาก 28

ยินดีต้อนรับสู่ห้องปลอดภัย

สิ่งที่ต้องเตรียม: ห้องเล็ก ๆ ที่เงียบ กระบะทราย น้ำ อาหาร ที่นอน ที่ซ่อน



เป้าหมายวันนี้

ให้ลูกแมวเริ่มต้นในห้องเล็ก ๆ ที่ปลอดภัยและเงียบ ได้ทำความคุ้นเคยกับกลิ่นและเสียงของบ้านใหม่ตามจังหวะของตัวเอง

แบบฝึกที่ 1 จัดห้องปลอดภัย

ครั้งเดียว ก่อนรับน้องเข้าบ้าน

1. เลือกห้องเล็ก ๆ ที่เงียบ เช่น ห้องนอนแขกหรือห้องทำงาน ปิดหน้าต่างและระเบียงให้มิดชิด
2. วางกระบะทรายไว้มุมหนึ่ง และวางชามอาหารกับน้ำไว้อีกฝั่ง ห่างจากกระบะทราย
3. เตรียมที่นอนนุ่ม ๆ และที่ซ่อน เช่น กล่องกระดาษเจาะรู หรือเบาะมีหลังคา
4. เปิดฝากระเป๋าเดินทางทิ้งไว้ในห้อง ให้ลูกแมวเดินออกมาเองเมื่อพร้อม

แบบฝึกที่ 2 นั่งเป็นเพื่อนเงียบ ๆ

10 นาที วันละ 3–4 รอบ

1. นั่งบนพื้นในห้อง อ่านหนังสือหรือดูมือถือเบา ๆ โดยไม่จ้องลูกแมว
2. ปล่อยให้ลูกแมวเดินเข้ามาดมเองโดยไม่ต้องอุ้มหรือเรียก
3. เมื่อเข้ามาใกล้ ยื่นนิ้วหนึ่งนิ้วให้ดม แล้วลูบแก้มเบา ๆ ถ้าลูกแมวถูหัวใส่
4. ถ้าลูกแมวยังซ่อนตัว ไม่เป็นไร ลองใหม่รอบหน้า

เคล็ดลับมือโปร: ลูกแมวหลายตัวซ่อนตัวในวันแรก ๆ เป็นเรื่องปกติ อย่าดึงออกจากที่ซ่อน ให้เวลา 1–3 วันในห้องปลอดภัยก่อนค่อย ๆ เปิดให้สำรวจบ้านทีละห้อง ห้องควรเย็นสบายและอากาศถ่ายเท

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

วันที่ 2 จาก 28

กระบะทรายแสนสบาย

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระบะทรายขอบเตี้ย ทรายแมวไม่มีกลิ่น ที่ตักทราย



เป้าหมายวันนี้

ช่วยให้ลูกแมวรู้ว่ากระบะทรายอยู่ตรงไหน และอยากใช้ทุกครั้งเพราะสะอาดและสบาย

แบบฝึกที่ 1 พาไปกระบะทราย

หลังตื่นนอน หลังกิน หลังเล่น

1. หลังลูกแมวตื่นนอน กินอาหาร หรือเล่นเสร็จ ให้อุ้มไปวางในกระบะทรายเบา ๆ
2. ใช้นิ้วเขี่ยทรายเบา ๆ ให้ดู แล้วถอยออกมาให้ลูกแมวมีความเป็นส่วนตัว
3. เมื่อขับถ่ายเสร็จ ชมเบา ๆ ว่า “เก่ง!” ไม่ต้องอุ้มหรือรบกวนตอนกำลังขับถ่าย
4. จดลงตารางบันทึกกระบะทรายท้ายเล่ม

แบบฝึกที่ 2 กระบะทรายที่ใช่

ทุกวัน

1. ตักของเสียออกอย่างน้อยวันละ 1–2 ครั้ง แมวไม่ชอบกระบะสกปรก
2. วางกระบะไว้ในมุมเงียบ ห่างจากชามอาหารและน้ำ และไม่วางใกล้เครื่องซักผ้า
3. ถ้ามีแมวมากกว่าหนึ่งตัว ให้มีกระบะทรายเท่ากับจำนวนแมวบวกหนึ่ง
4. ไม่เปลี่ยนชนิดทรายกะทันหัน ถ้าจะเปลี่ยนให้ค่อย ๆ ผสมทีละน้อย

เคล็ดลับมือโปร: ถ้าลูกแมวขับถ่ายนอกกระบะ อย่าดุ ให้เช็ดด้วยน้ำยาเอนไซม์กำจัดกลิ่น แล้วตรวจว่ากระบะสะอาดพอไหม อยู่ในที่เงียบไหม ถ้าพลาดบ่อย เบ่งนาน หรือฉี่ถี่ผิดปกติ ควรพาไปหาสัตวแพทย์

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 1 · ปรับตัวเข้าบ้าน

วันที่ 3 จาก 28

ที่ลับเล็บของหนู

สิ่งที่ต้องเตรียม: เสาลับเล็บแบบตั้งที่สูงและมั่นคง แผ่นลับเล็บแบบวางพื้น ไม้ตกแมว



เป้าหมายวันนี้

สอนว่าการลับเล็บเป็นเรื่องดี และที่ที่ลับได้คือเสาลับเล็บ ไม่ใช่โซฟาหรือผ้าม่าน

แบบฝึกที่ 1 ชวนลับเล็บ

3 นาที วันละ 3 รอบ

1. วางเสาลับเล็บไว้ใกล้ที่นอนหรือทางเดินที่ลูกแมวใช้บ่อย
2. ใช้ไม้ตกแมวลากผ่านเสาให้ลูกแมวไล่ตะครุบ
3. เมื่อลูกแมวตะกุยเสา พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้ขนมเลียทันที
4. ลองถูแคทนิปหรือโรยขนมบนแผ่นลับเล็บให้น่าสนใจขึ้น

แบบฝึกที่ 2 เปลี่ยนที่ลับเล็บ

ตลอดทั้งวัน

1. ถ้าเห็นลูกแมวกำลังตะกุยโซฟา ให้เรียกชื่อหรือเขย่าของเล่นเบา ๆ
2. อุ้มไปที่เสาลับเล็บ แล้วใช้ของเล่นชวนให้ตะกุยที่เสาแทน
3. ให้รางวัลทันทีเมื่อตะกุยเสา
4. คลุมจุดที่ไม่อยากให้ข่วนด้วยผ้าหรือเทปกาวสองหน้าชั่วคราว

เคล็ดลับมือโปร: แมวลับเล็บเพื่อยืดตัว ทำเครื่องหมาย และดูแลเล็บ เป็นพฤติกรรมธรรมชาติ ห้ามตีหรือพ่นน้ำใส่ เสาที่ดีต้องสูงพอให้ยืดตัวสุด และไม่โยกเวลาตะกุย

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 1 · ปรับตัวเข้าบ้าน

วันที่ 4 จาก 28

“เก่ง!” และขนมเลีย

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนมแมวเลียแบบหลอด หรือขนมชิ้นจิ๋ว



เป้าหมายวันนี้

สอนคำชมที่บอกลูกแมวว่า “ใช่เลย ทำถูกแล้ว!” เพื่อใช้ในการฝึกทุกอย่างหลังจากนี้

แบบฝึกที่ 1 ปลุกพลังคำว่า “เก่ง!”

2 นาที วันละ 2 รอบ

1. บีบขนมเลียเตรียมไว้ที่ปลายหลอดเล็กน้อย
2. พูดว่า “เก่ง!” ด้วยเสียงสดใส แล้วยื่นหลอดให้เลีย 1–2 วินาที
3. ดึงหลอดออก รอ 2–3 วินาที แล้วทำซ้ำ ลูกแมวยังไม่ต้องทำอะไร
4. จบเมื่อลูกแมวหูตั้งหรือหันมาทุกครั้งที่ได้ยินคำนี้

แบบฝึกที่ 2 มองหน้าแล้วได้ขนม

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. นั่งลงระดับเดียวกับลูกแมว ถือขนมไว้ใกล้ใบหน้าของคุณ
2. เมื่อลูกแมวมองหน้าคุณ พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้เลีย
3. ทำซ้ำ 5–8 ครั้ง
4. หยุดก่อนลูกแมวเบื่อ แมวชอบฝึกสั้น ๆ มากกว่าสุนัข

เคล็ดลับมือโปร: ขนมเลียหนึ่งหลอดใช้ได้หลายรอบ ให้เลียแค่ทีละนิด ขนมรวมทั้งวันไม่ควรเกินประมาณ 10% ของพลังงานที่ลูกแมวได้รับ และควรมีน้ำสะอาดให้กินเสมอ

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 1 · ปรับตัวเข้าบ้าน

วันที่ 5 จาก 28

เรียกชื่อแล้วมา

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนมเลีย ถุงขนมหรือกล่องที่เขย่าแล้วมีเสียง



เป้าหมายวันนี้

สอนให้ลูกแมววิ่งมาหาเมื่อได้ยินชื่อหรือเสียงเขย่าขนม ซึ่งมีประโยชน์มากเวลาต้องหาตัวในบ้าน

แบบฝึกที่ 1 เสียงเขย่าวิเศษ

2 นาที วันละ 3 รอบ

1. เขย่าถุงขนมเบา ๆ หนึ่งครั้ง แล้วให้ขนมทันที แม้ลูกแมวจะอยู่ข้าง ๆ
2. ทำซ้ำ 5 ครั้ง จนลูกแมวรู้ว่าเสียงนี้แปลว่าของอร่อย
3. ขยับห่างออกไป 1–2 เมตร เขย่าแล้วรอให้วิ่งมา
4. ให้รางวัลอย่างใจป้ำเมื่อมาถึง

แบบฝึกที่ 2 เรียกชื่อข้ามห้อง

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. เรียกชื่อลูกแมวหนึ่งครั้งด้วยเสียงสดใส ตามด้วยเสียงเขย่าขนม
2. เมื่อวิ่งมาหา พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้ขนม
3. ค่อย ๆ เพิ่มระยะทาง จากในห้องเดียวกันไปเป็นข้ามห้อง
4. อย่าเรียกมาเพื่อทำสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น ตัดเล็บหรือใส่กระเป๋า

เคล็ดลับมือโปร: ฝึกก่อนมื้ออาหารจะได้ผลดีที่สุด เพราะลูกแมวกำลังหิว การเรียกแล้วมาช่วยได้มากในวันที่ต้องหาตัวเร่งด่วน เช่น ไฟดับ หรือต้องพาไปหาหมอ

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 1 · ปรับตัวเข้าบ้าน

วันที่ 6 จาก 28

จับตัวอย่างอ่อนโยน

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนมเลีย ผ้าขนหนู ช่วงเวลาที่ลูกแมวสงบ



เป้าหมายวันนี้

ช่วยให้ลูกแมวผ่อนคลายเมื่อถูกจับตัว เพื่อให้การตัดเล็บ หยอดยา หาหมอ และตรวจหาเห็บหมัดเป็นเรื่องง่ายไปตลอดชีวิต

แบบฝึกที่ 1 แตะแล้วได้ขนม

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. เลือกช่วงที่ลูกแมวง่วงหรือสงบ เช่น หลังกินอาหาร
2. แตะหูหนึ่งข้าง 1 วินาที พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้เลียขนม
3. ทำแบบเดียวกันกับอุ้งเท้าทีละข้าง กดเบา ๆ ให้เล็บโผล่ แตะหาง และเปิดริมฝีปาก
4. ถ้าลูกแมวดิ้นหรือหางกระดิกแรง ให้หยุดและลองแตะเบาลงรอบหน้า

แบบฝึกที่ 2 อุ้มอย่างมั่นใจ

2 นาที วันละ 2 รอบ

1. มือหนึ่งประคองใต้อก อีกมือรองก้นและขาหลังเสมอ
2. อุ้มขึ้นสูงจากพื้นแค่นิดเดียว 2–3 วินาที ให้ขนม แล้ววางลง
3. ค่อย ๆ เพิ่มเวลาเป็น 10 วินาที
4. ห้ามอุ้มด้วยการหิ้วหนังคอ

เคล็ดลับมือโปร: แมวส่วนใหญ่ชอบให้ลูบแก้ม คาง และหลังหู มากกว่าท้อง สังเกตหางกระดิกแรงหรือหูเอนไปด้านหลัง แปลว่าพอแล้ว ฝึกให้คุ้นกับการเปิดดูขนและหลังหูไว้ เพราะเห็บหมัดพบได้ตลอดปีในบ้านเรา

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 1 · ปรับตัวเข้าบ้าน

วันที่ 7 จาก 28

เล่นถูกวิธี + ทบทวนสัปดาห์ที่ 1

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม้ตกแมว ของเล่นตุ๊กตาสำหรับเตะ ขนม



เป้าหมายวันนี้

สอนว่ามือและเท้าไม่ใช่ของเล่น และใช้การเล่นแบบล่าเหยื่อช่วยให้ลูกแมวใช้พลังอย่างเหมาะสม

แบบฝึกที่ 1 เกมล่าเหยื่อ

10 นาที วันละ 2 รอบ

1. ขยับไม้ตกแมวให้เหมือนเหยื่อ วิ่งหนี ซ่อนหลังเก้าอี้ แล้วโผล่ออกมา
2. ปล่อยให้ลูกแมวตะครุบจับได้เป็นระยะ จะได้ไม่หงุดหงิด
3. ช่วงท้ายค่อย ๆ ขยับช้าลงให้ลูกแมวคลายพลัง
4. จบด้วยการให้อาหารหรือขนม ตามวงจรธรรมชาติ ล่า จับ กิน แล้วนอน

แบบฝึกที่ 2 เมื่อโดนงับมือ

เมื่อจำเป็น

1. ถ้าลูกแมวงับหรือข่วนมือ ให้หยุดนิ่ง ไม่ดึงมือหนี
2. ปล่อยตัวให้หยุดเล่นเอง แล้วยื่นของเล่นตุ๊กตาให้กัดเตะแทน
3. ถ้ายังซนไม่หยุด ให้เดินออกจากห้อง 30 วินาที
4. ทุกคนในบ้านห้ามใช้มือแกล้งเล่นกับลูกแมว

เคล็ดลับมือโปร: ลูกแมวที่เล่นด้วยมือคนตอนเด็กมักกัดแรงตอนโต ฝึกตั้งแต่วันนี้ และเล่นแบบล่าเหยื่อวันละ 2–3 รอบ จะช่วยลดการวิ่งพล่านตอนกลางคืนได้มาก

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 8 จาก 28

แตะเป้า

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม้แตะเป้า (ตะเกียบหรือปากกาติดลูกบอลเล็ก ๆ) ขนม



เป้าหมายวันนี้

สอนให้ลูกแมวเอาจมูกแตะปลายไม้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับสอนท่าอื่น ๆ อีกมากมาย

แบบฝึกที่ 1 แตะจมูก

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. ยื่นปลายไม้ไว้ห่างจมูกลูกแมวประมาณ 5 เซนติเมตร
2. เมื่อลูกแมวยื่นหน้ามาดมหรือแตะ พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้ขนม
3. เอาไม้ไปไว้ข้างหลัง แล้วยื่นออกมาใหม่ ทำซ้ำ 10 ครั้ง
4. เมื่อแตะได้ทุกครั้ง ให้พูดว่า “แตะ” ตอนยื่นไม้

แบบฝึกที่ 2 ตามเป้า

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. ยื่นไม้ไกลขึ้นอีกนิด ให้ลูกแมวต้องก้าวมาแตะ
2. ขยับไม้ไปด้านข้าง หรือขึ้นไปบนเก้าอี้เตี้ย ๆ
3. ให้รางวัลทุกครั้งที่แตะ
4. ถ้าลูกแมวไม่สนใจ ให้ถูขนมเลียที่ปลายไม้เล็กน้อย

เคล็ดลับมือโปร: การแตะเป้าใช้พาลูกแมวขึ้นตาชั่ง เข้ากระเป๋า หรือย้ายจากเคาน์เตอร์ครัวได้โดยไม่ต้องอุ้ม และยังเป็นเกมฝึกสมองที่ช่วยคลายเบื่อได้ดี

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 9 จาก 28

นั่ง

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนมชิ้นจิ๋วหรือขนมเลีย



เป้าหมายวันนี้

สอนให้ลูกแมวนั่งเมื่อได้ยินคำสั่ง และใช้การนั่งแทนการร้องเรียกหรือกระโดดขึ้นโต๊ะ

แบบฝึกที่ 1 ใช้ขนมนำให้นั่ง

3 นาที วันละ 3 รอบ

1. ถือขนมไว้ใกล้จมูกลูกแมวขณะที่กำลังยืน
2. ค่อย ๆ ยกขนมขึ้นและเลื่อนไปเหนือหัวเล็กน้อย
3. ทันทีที่ก้นแตะพื้น พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้ขนม
4. เมื่อทำได้ 5 ครั้ง เพิ่มคำว่า “นั่ง” ก่อนขยับมือ

แบบฝึกที่ 2 นั่งก่อนได้อาหาร

ทุกมื้ออาหาร

1. ถือชามอาหารไว้ แล้วรอเงียบ ๆ
2. ถ้าลูกแมวนั่ง วางชามลงทันที เป็นรางวัล
3. ถ้าร้องหรือปีนขา ให้รอนิ่ง ๆ ไม่ต้องดุ
4. ไม่นานลูกแมวจะรู้ว่านั่งเร็ว อาหารมาเร็ว

เคล็ดลับมือโปร: แมวเรียนรู้คำสั่งได้ไม่แพ้สุนัข แต่จะเบื่อเร็วกว่า ฝึกครั้งละไม่เกิน 3 นาที และจบตอนที่ทำได้ดีเสมอ

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 10 จาก 28

กระเป๋าเดินทางคือบ้านแสนสุข

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระเป๋าใส่แมว ผ้าห่มที่มีกลิ่นลูกแมว ขนม ของเล่น



เป้าหมายวันนี้

เปลี่ยนกระเป๋าเดินทางจากสิ่งน่ากลัว ให้เป็นที่พักที่ลูกแมวเดินเข้าไปเองอย่างมีความสุข

แบบฝึกที่ 1 กระเป๋าคือเฟอร์นิเจอร์

ทิ้งไว้ตลอด

1. วางกระเป๋าไว้ในห้องที่ลูกแมวอยู่ทุกวัน เปิดฝาหรือถอดฝาบนออก
2. ใส่ผ้าห่มที่มีกลิ่นลูกแมวและของเล่นไว้ข้างใน
3. แอบวางขนมไว้ในกระเป๋าวันละหลายครั้ง ให้ลูกแมวไปเจอเอง
4. ปล่อยให้เข้าออกได้อิสระ ยังไม่ต้องปิดประตู

แบบฝึกที่ 2 กินข้าวในกระเป๋า

ทุกมื้ออาหาร

1. วางชามอาหารไว้หน้ากระเป๋า แล้วค่อย ๆ ขยับเข้าไปข้างในทีละมื้อ
2. เมื่อกินในกระเป๋าได้สบาย ลองปิดประตู 3 วินาทีระหว่างกิน แล้วเปิด
3. ค่อย ๆ เพิ่มเป็น 10 วินาที 30 วินาที และ 1 นาที
4. เปิดประตูตอนที่ลูกแมวยังสงบอยู่เท่านั้น

เคล็ดลับมือโปร: แมวหลายตัวเกลียดกระเป๋าเพราะเห็นมันแค่ตอนไปหาหมอ ถ้ากระเป๋าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านตั้งแต่เด็ก การไปหาหมอหรืออพยพในกรณีฉุกเฉิน เช่น น้ำท่วม จะง่ายขึ้นมาก

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 11 จาก 28

ตัดเล็บครั้งแรก

สิ่งที่ต้องเตรียม: กรรไกรตัดเล็บแมว แป้งห้ามเลือด ขนมเลีย



เป้าหมายวันนี้

ค่อย ๆ สร้างความคุ้นเคยกับการตัดเล็บ จนลูกแมวยอมให้ตัดเล็บได้อย่างสงบ

แบบฝึกที่ 1 รู้จักกรรไกร

2 นาที วันละ 2 รอบ

1. วางกรรไกรตัดเล็บไว้ข้าง ๆ ให้ลูกแมวดม แล้วให้ขนม
2. แตะกรรไกรกับอุ้งเท้าเบา ๆ แล้วให้ขนม
3. บีบกรรไกรให้มีเสียงคลิกใกล้ ๆ โดยไม่ได้ตัดอะไร แล้วให้ขนม
4. ทำซ้ำจนลูกแมวไม่สนใจเสียงคลิกเลย

แบบฝึกที่ 2 ตัดทีละเล็บ

1 นาที วันละครั้ง

1. ให้ลูกแมวเลียขนม ขณะที่คุณกดอุ้งเท้าเบา ๆ ให้เล็บโผล่
2. ตัดเฉพาะปลายแหลมใส ๆ ห่างจากส่วนสีชมพูที่มีเส้นเลือด
3. ตัดแค่ 1–2 เล็บแล้วหยุด ให้ขนมเพิ่ม
4. วันพรุ่งนี้ค่อยตัดเล็บถัดไป ไม่ต้องรีบตัดให้ครบในวันเดียว

เคล็ดลับมือโปร: ถ้าไม่มั่นใจ ให้สัตวแพทย์หรือช่างตัดขนสาธิตให้ดูก่อน ตัดเล็บทุก 2–3 สัปดาห์ช่วยลดรอยข่วนบนเฟอร์นิเจอร์และผิวคนได้มาก

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 12 จาก 28

แปรงขนสบายตัว

สิ่งที่ต้องเตรียม: แปรงขนนุ่มหรือถุงมือแปรงขน ขนม



เป้าหมายวันนี้

ทำให้การแปรงขนเป็นช่วงเวลาผ่อนคลายที่ลูกแมวรอคอย ช่วยลดก้อนขนและได้ตรวจผิวหนังไปด้วย

แบบฝึกที่ 1 รู้จักแปรง

2 นาที วันละ 2 รอบ

1. ให้ลูกแมวดมแปรง แล้วให้ขนม
2. แปรงเบา ๆ ที่แก้มหรือหลังหู 1–2 ครั้ง ซึ่งเป็นจุดที่แมวชอบ
3. ให้ขนมแล้วหยุดพัก
4. ค่อย ๆ แปรงไล่ไปตามหลัง ตามแนวขน

แบบฝึกที่ 2 ตรวจผิวหนังไปด้วย

5 นาที วันละครั้ง

1. ระหว่างแปรง แหวกขนดูผิวหนัง หาเห็บหมัด หรือมูลหมัดสีดำเล็ก ๆ
2. ดูหลังหู ใต้คอ และโคนหาง ซึ่งเป็นจุดที่เห็บชอบซ่อน
3. ให้ขนมทุก ๆ ไม่กี่ครั้งที่แปรง
4. หยุดเมื่อลูกแมวเริ่มกระดิกหางแรงหรือพยายามเดินหนี

เคล็ดลับมือโปร: อากาศร้อนชื้นทำให้แมวผลัดขนได้ทั้งปี แมวขนสั้นแปรงสัปดาห์ละ 2–3 ครั้งก็พอ ส่วนแมวขนยาวควรแปรงทุกวันเพื่อป้องกันขนพันกันเป็นก้อน

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 13 จาก 28

เสียงฝนและสิ่งใหม่ ๆ

สิ่งที่ต้องเตรียม: มือถือสำหรับเปิดคลิปเสียง ขนม ไม้ตกแมว



เป้าหมายวันนี้

สร้างลูกแมวที่มั่นใจ ด้วยการจับคู่เสียงและสิ่งของแปลกใหม่กับขนมและการเล่น

แบบฝึกที่ 1 บิงโกเสียง

5 นาที

1. เปิดคลิปเสียง เช่น ฟ้าร้อง ฝนตก กริ่งประตู มอเตอร์ไซค์ ด้วยเสียงเบามาก
2. ให้ขนมหรือเล่นไม้ตกแมวขณะที่เสียงดังอยู่
3. ปิดเสียงเมื่อไร ขนมก็หยุดด้วย ทำซ้ำ 3 รอบ
4. เพิ่มเสียงขึ้นทีละนิด เฉพาะเมื่อลูกแมวยังผ่อนคลายอยู่

แบบฝึกที่ 2 กล่องผจญภัย

5 นาที

1. วางกล่องกระดาษ ถุงกระดาษ และอุโมงค์ผ้าไว้บนพื้น
2. ซ่อนขนมไว้ในและรอบ ๆ แต่ละอย่าง
3. ปล่อยให้ลูกแมวสำรวจเอง ไม่ต้องอุ้มไปวาง
4. เปิดเครื่องดูดฝุ่นในอีกห้องหนึ่งไกล ๆ ระหว่างที่กำลังเล่นสนุก

เคล็ดลับมือโปร: ดูภาษากายเป็นหลัก ถ้าหางตั้ง หูหันไปข้างหน้า แปลว่ากำลังเรียนรู้ ถ้าหูแบน ตัวหมอบต่ำ หรือหนีไปซ่อน ให้ลดความยาก ฝึกเสียงฟ้าร้องและพลุไว้ก่อนเข้าหน้าฝนและช่วงเทศกาลจะช่วยได้มาก

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 2 · ปูพื้นฐาน

วันที่ 14 จาก 28

อยู่คนเดียวได้ + ทบทวนสัปดาห์ที่ 2

สิ่งที่ต้องเตรียม: ของเล่นใส่ขนม คอนโดแมว ที่นอนริมหน้าต่างที่ปลอดภัย



เป้าหมายวันนี้

สอนให้ลูกแมวอยู่ลำพังได้อย่างสบายใจ มีของให้ทำ และไม่เบื่อจนซนหรือเครียด

แบบฝึกที่ 1 ของเล่นใส่ขนม

10 นาที

1. ใส่อาหารเม็ดบางส่วนของมื้อลงในของเล่นใส่ขนมหรือแกนทิชชูพับปลาย
2. สาธิตให้ดูว่าเขี่ยแล้วอาหารหล่นออกมา
3. ปล่อยให้ลูกแมวเล่นเอง ระหว่างที่คุณทำงานบ้านไปตามปกติ
4. เมื่อเล่นเก่งแล้ว ใช้เป็นกิจกรรมทุกครั้งก่อนคุณออกจากบ้าน

แบบฝึกที่ 2 ออกไปแป๊บเดียว

10 นาที

1. ให้ของเล่นใส่ขนม แล้วเดินออกจากห้อง 1 นาที
2. กลับมาอย่างเงียบ ๆ ไม่ต้องทักทายใหญ่โต
3. ค่อย ๆ เพิ่มเป็น 5 นาที 15 นาที แล้วออกไปนอกบ้านจริง
4. จดไว้ในช่องบันทึกว่าลูกแมวอยู่อย่างสบายใจได้นานแค่ไหน

เคล็ดลับมือโปร: ลูกแมวอายุต่ำกว่า 4 เดือนไม่ควรอยู่ลำพังนานหลายชั่วโมง ก่อนออกจากบ้าน เปิดพัดลมหรือแอร์ให้ห้องเย็น มีน้ำสะอาดหลายจุด และปิดหน้าต่างหรือระเบียงที่ไม่มีตาข่ายทุกครั้ง

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 15 จาก 28

ไปที่เบาะ ลงจากโต๊ะ

สิ่งที่ต้องเตรียม: เบาะหรือคอนโดแมววางใกล้ครัว ไม้แตะเป้าขนม



เป้าหมายวันนี้

ให้ลูกแมวมีที่สูงของตัวเองไว้ดูคุณทำกับข้าว แทนการกระโดดขึ้นเคาน์เตอร์ครัวหรือโต๊ะอาหาร

แบบฝึกที่ 1 ไปที่เบาะ

3 นาที วันละ 3 รอบ

1. วางเบาะหรือคอนโดแมวไว้ใกล้ครัว ในจุดที่มองเห็นคุณ
2. ใช้ไม้แตะเป้าพาลูกแมวขึ้นไปบนเบาะ แล้วให้ขนมบนนั้น
3. เพิ่มคำสั่ง “ไปที่เบาะ” ตอนที่ลูกแมวกำลังกระโดดขึ้น
4. ให้ขนมเป็นระยะขณะที่ลูกแมวนั่งหรือนอนบนเบาะ

แบบฝึกที่ 2 ลงจากเคาน์เตอร์

เมื่อจำเป็น

1. ถ้าลูกแมวขึ้นเคาน์เตอร์ ไม่ต้องดุ ใช้ไม้แตะเป้าชวนลงมา
2. พาไปที่เบาะแล้วให้รางวัลบนเบาะแทน
3. เก็บอาหารและจานบนเคาน์เตอร์ให้หมด จะได้ไม่มีอะไรล่อใจ
4. ทุกคนในบ้านต้องใช้วิธีเดียวกัน

เคล็ดลับมือโปร: แมวชอบอยู่ที่สูงโดยธรรมชาติ การบอกว่า “ห้าม” อย่างเดียวไม่ได้ผล ต้องมีที่สูงที่ดีกว่าให้เลือก ระวังเตาแก๊สและกระทะร้อน ห้ามให้ลูกแมวอยู่ในครัวขณะทำอาหาร

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 16 จาก 28

ไฮไฟว์

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนมเลีย



เป้าหมายวันนี้

สอนทริกสนุกที่ช่วยให้ลูกแมวคุ้นกับการจับอุ้งเท้า และสร้างความผูกพันกับคุณ

แบบฝึกที่ 1 แตะมือ

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. สั่งให้นั่ง แล้วถือขนมในมือที่กำไว้ ยื่นไว้ต่ำ ๆ ระดับอก
2. รอให้ลูกแมวยกอุ้งเท้าแตะหรือเขี่ยมือ
3. ทันทีที่อุ้งเท้าแตะมือ พูดว่า “เก่ง!” แล้วเปิดมือให้กิน
4. ทำซ้ำ 5–8 ครั้ง

แบบฝึกที่ 2 ยกสูงเป็นไฮไฟว์

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. ค่อย ๆ ยกมือสูงขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบมือตั้งขึ้น
2. ให้รางวัลจากมืออีกข้างเมื่ออุ้งเท้าแตะฝ่ามือ
3. เพิ่มคำว่า “ไฮไฟว์” ตอนยกมือ
4. ฝึกทั้งสองข้าง ซ้ายและขวา

เคล็ดลับมือโปร: แมวที่ชอบเขี่ยของอยู่แล้วจะเรียนทริกนี้เร็วมาก ถ้าลูกแมวกัดหรือข่วนแรงแทนการแตะ ให้หยุดเกมทันทีแล้วลองใหม่ตอนที่สงบกว่านี้

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 17 จาก 28

ใส่สายรัดอก

สิ่งที่ต้องเตรียม: สายรัดอกแบบเสื้อกั๊กสำหรับแมว ขนมเลีย



เป้าหมายวันนี้

ค่อย ๆ ให้ลูกแมวคุ้นกับการใส่สายรัดอก จนเดินในบ้านได้ตามปกติเหมือนไม่ได้ใส่อะไร

แบบฝึกที่ 1 ทำความรู้จักสายรัดอก

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. วางสายรัดอกไว้ข้างชามอาหารให้ดม 1–2 วัน
2. แตะสายรัดอกที่หลังลูกแมวเบา ๆ แล้วให้เลียขนม
3. สวมแบบไม่ติดตัวล็อก 3 วินาที ระหว่างเลียขนม แล้วถอดออก
4. เมื่อสบายใจ ค่อยติดตัวล็อกแบบหลวม ๆ ให้สอดนิ้วได้ 2 นิ้ว

แบบฝึกที่ 2 เดินเล่นในบ้าน

5 นาที วันละ 2 รอบ

1. ใส่สายรัดอก แล้วเล่นไม้ตกแมวทันทีให้ลืมสายรัดอก
2. ถ้าลูกแมวล้มตัวหรือเดินแปลก ๆ เป็นเรื่องปกติ ให้ขนมเมื่อเดินได้
3. ค่อย ๆ เพิ่มเวลาใส่เป็น 10–15 นาที
4. ถอดออกทุกครั้งหลังฝึก ห้ามใส่ทิ้งไว้ตอนไม่มีคนดู

เคล็ดลับมือโปร: เลือกสายรัดอกแบบเสื้อกั๊กที่ออกแบบสำหรับแมว เพราะหลุดยากกว่าแบบเส้น และห้ามผูกสายจูงกับปลอกคอเด็ดขาด ใช้เวลากี่วันก็ได้ อย่าข้ามขั้นตอน

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 18 จาก 28

ทักทายแขกอย่างใจเย็น

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนม แขกหรือคนในบ้านที่ลูกแมวยังไม่ค่อยสนิท



เป้าหมายวันนี้

ช่วยให้ลูกแมวรู้ว่าคนแปลกหน้าไม่ได้น่ากลัว และเข้าไปทักทายได้ตามความสมัครใจ

แบบฝึกที่ 1 แขกใจเย็น

10 นาที

1. ขอให้แขกนั่งบนพื้นหรือโซฟา ไม่จ้องตา และไม่เข้าไปอุ้ม
2. ให้แขกวางขนมไว้ใกล้ตัว แล้วรอให้ลูกแมวเข้ามาเอง
3. เมื่อลูกแมวเข้ามา ให้แขกยื่นนิ้วหนึ่งนิ้วให้ดม
4. ถ้าลูกแมวถูแก้มใส่ แขกค่อยลูบแก้มเบา ๆ 2–3 ครั้ง

แบบฝึกที่ 2 กริ่งประตูไม่น่ากลัว

3 นาที

1. ให้คนในบ้านกดกริ่งหรือเคาะประตู แล้วโยนขนมให้ลูกแมวทันที
2. ทำซ้ำ 5 ครั้งในหลายวัน
3. ถ้าลูกแมวชอบซ่อนตัวเวลามีแขก ปล่อยให้ซ่อนได้ ไม่ต้องดึงออกมา
4. ให้มีที่ซ่อนที่สูงไว้เสมอ เช่น คอนโดแมว

เคล็ดลับมือโปร: แมวรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้เป็นฝ่ายเลือก ขอให้เด็ก ๆ นั่งนิ่ง ๆ และใช้เสียงเบา ห้ามไล่จับหรือดึงหาง ลูกแมวที่ได้เจอคนหลากหลายตั้งแต่อายุน้อยจะโตเป็นแมวขี้เล่นและเป็นมิตร

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 19 จาก 28

แปรงฟัน

สิ่งที่ต้องเตรียม: แปรงสวมนิ้วหรือแปรงสีฟันแมว ยาสีฟันสำหรับแมว



เป้าหมายวันนี้

ค่อย ๆ ฝึกให้ลูกแมวยอมให้แปรงฟัน ซึ่งช่วยป้องกันโรคเหงือกและฟันในระยะยาว

แบบฝึกที่ 1 ชิมยาสีฟัน

1 นาที วันละครั้ง

1. ให้ลูกแมวเลียยาสีฟันสำหรับแมวจากปลายนิ้ว เหมือนให้ขนม
2. ทำ 2–3 วัน จนลูกแมวชอบรสชาติ
3. ใช้ยาสีฟันสำหรับแมวเท่านั้น ห้ามใช้ยาสีฟันคน
4. ชมว่า “เก่ง!” ทุกครั้ง

แบบฝึกที่ 2 ถูฟันทีละนิด

1–2 นาที วันละครั้ง

1. เปิดริมฝีปากด้านข้างเบา ๆ แล้วใช้นิ้วที่มียาสีฟันถูฟันเขี้ยว 1–2 ครั้ง
2. ให้ขนมเลียแล้วหยุด
3. ค่อย ๆ เพิ่มเป็นฟันกรามด้านข้าง แล้วเปลี่ยนเป็นแปรงสวมนิ้ว
4. เน้นผิวด้านนอกของฟัน ไม่จำเป็นต้องแปรงด้านใน

เคล็ดลับมือโปร: ลูกแมวจะผลัดฟันน้ำนมเป็นฟันแท้ช่วงอายุ 3–6 เดือน เหงือกอาจเจ็บได้ ให้ถูเบา ๆ ถ้าเห็นเหงือกแดงมาก มีกลิ่นปากแรง หรือไม่ยอมกินอาหาร ควรพาไปหาสัตวแพทย์

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 20 จาก 28

รอที่ประตู

สิ่งที่ต้องเตรียม: เบาะเล็ก ๆ วางห่างจากประตู ขนม



เป้าหมายวันนี้

ป้องกันลูกแมววิ่งพรวดออกนอกบ้าน ด้วยการสอนให้ไปรอที่เบาะทุกครั้งที่ประตูเปิด

แบบฝึกที่ 1 เบาะรอหน้าประตู

3 นาที วันละ 3 รอบ

1. วางเบาะเล็ก ๆ ห่างจากประตูหน้าบ้านประมาณ 2 เมตร
2. ใช้คำสั่ง “ไปที่เบาะ” ที่เรียนมาแล้ว พาลูกแมวขึ้นเบาะ
3. ขณะที่อยู่บนเบาะ ให้คนอื่นจับลูกบิดประตู แล้วโยนขนมให้บนเบาะ
4. ค่อย ๆ เพิ่มเป็นแง้มประตูนิดเดียว แล้วปิด ขณะที่ลูกแมวยังอยู่บนเบาะ

แบบฝึกที่ 2 ขนมโยนไกล

ทุกครั้งที่เข้าออกบ้าน

1. ก่อนเปิดประตู โยนขนมไปทางตรงข้ามกับประตู
2. ระหว่างที่ลูกแมววิ่งไปเก็บขนม เปิดประตูเข้าออกอย่างรวดเร็ว
3. ทำแบบนี้จนเป็นนิสัย
4. ติดประตูมุ้งลวดหรือที่กั้นอีกชั้นที่ประตูหลักถ้าทำได้

เคล็ดลับมือโปร: แมวเลี้ยงในบ้านที่หลุดออกไปมักหลงทาง โดนรถชน หรือโดนสุนัขทำร้าย ใส่ปลอกคอแบบปลดล็อกได้พร้อมป้ายชื่อและเบอร์โทร และฝังไมโครชิปไว้เผื่อกรณีหลุดหาย

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 3 · มารยาทดี

วันที่ 21 จาก 28

เตรียมพร้อมหาหมอ + ทบทวน

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระเป๋าใส่แมว ผ้าขนหนู ขนมเลีย



เป้าหมายวันนี้

ซ้อมการไปหาหมอแบบจำลอง ตั้งแต่เข้ากระเป๋าจนถึงการตรวจร่างกาย แล้วทบทวนสัปดาห์ที่ 3

แบบฝึกที่ 1 ซ้อมตรวจร่างกาย

5 นาที

1. วางลูกแมวบนผ้าขนหนูบนโต๊ะเตี้ย ๆ
2. เปิดดูหูทีละข้าง ให้ขนม เปิดปากดูฟัน ให้ขนม
3. ลูบไล่ตามท้องและขาแต่ละข้าง กดอุ้งเท้าให้เล็บโผล่ ให้ขนมไปเรื่อย ๆ
4. ห่อตัวด้วยผ้าขนหนูหลวม ๆ 3 วินาที แล้วปล่อยและให้รางวัล

แบบฝึกที่ 2 นั่งกระเป๋ารอบบ้าน

5 นาที

1. ให้ลูกแมวเดินเข้ากระเป๋าเองด้วยขนม แล้วปิดประตู
2. ยกกระเป๋าขึ้นเดินรอบห้อง 30 วินาที ถือให้นิ่ง ๆ และประคองจากด้านล่าง
3. วางลง เปิดประตู แล้วให้ขนมเพิ่ม
4. ค่อย ๆ เพิ่มเป็นเดินไปหน้าประตูบ้านแล้วกลับมา

เคล็ดลับมือโปร: นำผ้าที่มีกลิ่นลูกแมวไปด้วยเวลาไปคลินิก คลุมกระเป๋าด้วยผ้าบาง ๆ ระหว่างรอ และถ้าคลินิกมีโซนแยกสำหรับแมว ให้นั่งรอห่างจากสุนัข

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 22 จาก 28

เดินสายจูงในบ้าน

สิ่งที่ต้องเตรียม: สายรัดอก สายจูงน้ำหนักเบา ขนม



เป้าหมายวันนี้

ให้ลูกแมวคุ้นกับการมีสายจูงติดสายรัดอก และเรียนรู้ที่จะเดินตามคุณในบ้านอย่างสบายใจ

แบบฝึกที่ 1 ลากสายเล่นในบ้าน

5 นาที วันละ 2 รอบ

1. ใส่สายรัดอก ติดสายจูงเบา ๆ แล้วปล่อยให้ลากตามหลัง
2. เล่นไม้ตกแมวและให้ขนมตามปกติ
3. หยิบปลายสายขึ้นมา แล้วเดินตามลูกแมวไปทุกที่ที่อยากไป
4. เฝ้าดูตลอดเวลา และถอดสายออกทุกครั้งเมื่อฝึกเสร็จ

แบบฝึกที่ 2 ตามไม้แตะเป้า

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. ถือสายจูงหลวม ๆ ด้วยมือหนึ่ง อีกมือถือไม้แตะเป้า
2. ยื่นไม้ไปข้างหน้า ให้ลูกแมวเดินตามมาแตะ
3. พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้ขนมทุกครั้ง
4. ถ้าสายตึง ให้หยุด ไม่ดึง รอจนลูกแมวเดินกลับมาเอง

เคล็ดลับมือโปร: แมวไม่เดินตามสายจูงเหมือนสุนัข ส่วนใหญ่คุณจะเป็นฝ่ายเดินตามแมว ซึ่งไม่เป็นไรเลย เป้าหมายคือความปลอดภัยและความสนุก ไม่ใช่การเดินชิดขา

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 23 จาก 28

ออกนอกบ้านอย่างปลอดภัย

สิ่งที่ต้องเตรียม: สายรัดอก สายจูง รถเข็นหรือกระเป๋าใส่แมว ขนม



เป้าหมายวันนี้

ให้ลูกแมวได้ดูโลกภายนอกอย่างปลอดภัย ผ่านระเบียงที่มีตาข่าย สวนในบ้าน หรือรถเข็นสัตว์เลี้ยง

แบบฝึกที่ 1 ดูโลกจากรถเข็น

10 นาที

1. ให้ลูกแมวนั่งในรถเข็นหรือกระเป๋าที่ปิดตาข่ายมิดชิด
2. พาไปนั่งหน้าบ้านหรือในสวนของหมู่บ้านที่ค่อนข้างเงียบ
3. ทุกครั้งที่ลูกแมวมองเห็นคน รถ หรือนก พูดว่า “เก่ง!” แล้วให้ขนมเลียผ่านตาข่าย
4. กลับบ้านเมื่อครบ 10 นาที ขณะที่ทุกอย่างยังไปได้ดี

แบบฝึกที่ 2 ก้าวแรกบนหญ้า

5 นาที

1. ใส่สายรัดอกและสายจูง แล้ววางลูกแมวบนหญ้าในพื้นที่ปิดล้อมที่ปลอดภัย
2. ปล่อยให้ดมและสำรวจตามจังหวะของตัวเอง
3. อยู่ห่างจากถนน สุนัข และแมวจร
4. ถ้าลูกแมวตกใจ ให้อุ้มกลับเข้ากระเป๋าทันทีอย่างใจเย็น

เคล็ดลับมือโปร: แมวที่เลี้ยงในบ้านอย่างเดียวมีอายุยืนกว่ามาก การออกนอกบ้านต้องมีคนดูแลและใส่สายจูงเสมอ ก่อนวัคซีนครบห้ามให้เจอแมวจรหรือแมวที่ไม่รู้ประวัติ และหลีกเลี่ยงช่วงแดดจัด

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 24 จาก 28

นั่งรถอย่างมั่นใจ

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระเป๋าใส่แมว ผ้าห่ม เข็มขัดนิรภัย ขนม



เป้าหมายวันนี้

ช่วยให้ลูกแมวสงบและปลอดภัยระหว่างนั่งรถ โดยเริ่มจากรถที่จอดนิ่งและเปิดแอร์เย็นแล้ว

แบบฝึกที่ 1 ปาร์ตี้ในรถจอด

5 นาที

1. จอดรถในที่ร่ม เปิดแอร์ให้เย็นก่อน แล้วถือกระเป๋าที่มีลูกแมวขึ้นรถ
2. คาดเข็มขัดนิรภัยยึดกระเป๋าไว้กับเบาะหลัง
3. ให้ขนมเลียผ่านประตูกระเป๋า นั่งเป็นเพื่อน 2–3 นาที
4. ยกกระเป๋าลงจากรถแล้วกลับเข้าบ้าน

แบบฝึกที่ 2 ขับวนรอบซอย

5–10 นาที

1. ยึดกระเป๋าให้แน่น ห้ามปล่อยลูกแมวออกจากกระเป๋าในรถเด็ดขาด
2. คลุมกระเป๋าด้วยผ้าบาง ๆ ครึ่งหนึ่ง ช่วยให้รู้สึกปลอดภัย
3. ขับนุ่ม ๆ 3–5 นาทีบนถนนที่รถไม่เยอะ
4. ค่อย ๆ เพิ่มระยะทางในสัปดาห์ต่อ ๆ ไป

เคล็ดลับมือโปร: ห้ามทิ้งลูกแมวไว้ในรถที่จอดอยู่ แม้เพียงไม่กี่นาที รถกลางแดดเมืองไทยร้อนถึงขั้นอันตรายต่อชีวิตได้เร็วมาก งดอาหารมื้อใหญ่ 1–2 ชั่วโมงก่อนเดินทางเพื่อลดอาการเมารถ

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 25 จาก 28

เรียกกลับจากทุกมุมบ้าน

สิ่งที่ต้องเตรียม: ถุงขนมที่เขย่าแล้วมีเสียง ขนมพิเศษ



เป้าหมายวันนี้

ต่อยอดการเรียกให้มาหาจากทุกห้อง แม้กำลังซ่อนหรือกำลังเล่นอยู่ เพื่อใช้ได้จริงในยามฉุกเฉิน

แบบฝึกที่ 1 ซ่อนหาเรียกกลับ

5 นาที

1. รอให้ลูกแมวอยู่อีกห้องหนึ่ง แล้วเรียกชื่อพร้อมเขย่าถุงขนม
2. เมื่อวิ่งมาหา ให้ขนมพิเศษที่ชอบที่สุด
3. ลองเรียกจากห้องที่ไกลขึ้น หรือขณะที่ลูกแมวกำลังเล่นของเล่น
4. ถ้าไม่มา ให้เดินเข้าไปใกล้ขึ้นแล้วลองแบบที่ง่ายกว่า

แบบฝึกที่ 2 ซ้อมแผนฉุกเฉิน

5 นาที

1. เรียกลูกแมวมา แล้วให้เดินเข้ากระเป๋าด้วยขนม
2. ปิดประตูกระเป๋า ยกไปที่ประตูบ้าน แล้วกลับมาปล่อยพร้อมให้รางวัล
3. ทำสัปดาห์ละครั้ง ให้เป็นเรื่องปกติ
4. จดที่ซ่อนโปรดของลูกแมวไว้ในบ้าน เผื่อต้องหาตัวเร่งด่วน

เคล็ดลับมือโปร: ช่วงหน้าฝนบางพื้นที่อาจต้องอพยพจากน้ำท่วม แมวที่มาเมื่อเรียกและเดินเข้ากระเป๋าเองได้จะปลอดภัยกว่ามาก เตรียมกระเป๋า อาหาร ยา และสมุดวัคซีนไว้ในที่เดียวกัน

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 26 จาก 28

ทริกสนุก: หมุนตัว

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม้แตะเป้า ขนมเลีย



เป้าหมายวันนี้

สอนทริกใหม่ด้วยไม้แตะเป้า เพื่อฝึกสมอง เพิ่มความผูกพัน และให้ลูกแมวได้ออกกำลังกายในบ้าน

แบบฝึกที่ 1 ตามเป้าหมุนรอบตัว

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. ยื่นไม้แตะเป้าไว้หน้าจมูก แล้วค่อย ๆ ขยับเป็นวงกลมรอบตัวลูกแมว
2. เมื่อลูกแมวหมุนตามได้ครึ่งรอบ ให้รางวัลทันที
3. ค่อย ๆ เพิ่มเป็นหมุนครบรอบ
4. เพิ่มคำว่า “หมุน” ก่อนขยับไม้

แบบฝึกที่ 2 กระโดดขึ้นเก้าอี้

3 นาที วันละ 2 รอบ

1. ใช้ไม้แตะเป้าพาลูกแมวกระโดดขึ้นเก้าอี้เตี้ย ๆ หรือกล่อง
2. ให้รางวัลบนเก้าอี้ แล้วชวนลงด้วยไม้แตะเป้า
3. เพิ่มคำว่า “ขึ้น” และ “ลง”
4. ใช้ของที่มั่นคง ไม่โยก และไม่สูงเกินไปสำหรับลูกแมว

เคล็ดลับมือโปร: แมวเลี้ยงในบ้านต้องการการกระตุ้นทางสมองทุกวัน การฝึกทริกวันละ 2–3 นาที ช่วยลดความเบื่อ ลดพฤติกรรมทำลายข้าวของ และช่วยควบคุมน้ำหนักได้ด้วย

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 27 จาก 28

รวมทุกทักษะ

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนม ไม้แตะเป้า สายรัดอก กระเป๋าใส่แมว



เป้าหมายวันนี้

เชื่อมทุกทักษะเข้าด้วยกันเป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่ใช่แค่ในช่วงเวลาฝึก

แบบฝึกที่ 1 ฝึกแบบเซอร์กิต

5 นาที วันละ 2 รอบ

1. เรียกชื่อให้มาหา แล้วสั่งนั่ง ให้รางวัล
2. แตะเป้า 3 ครั้ง แล้วไฮไฟว์
3. สั่ง “ไปที่เบาะ” แล้วให้ขนมบนเบาะ
4. จบด้วยการเดินเข้ากระเป๋าเองแล้วได้ขนมพิเศษ

แบบฝึกที่ 2 กิจวัตรแบบแมวมีความสุข

ทั้งวัน

1. เล่นแบบล่าเหยื่อ แล้วให้อาหาร ตามวงจร ล่า จับ กิน แล้วนอน
2. ใช้ของเล่นใส่ขนมแทนชามอาหารบางมื้อ
3. แปรงขนและตรวจผิวหนังสั้น ๆ ก่อนนอน
4. ตักกระบะทราย และเปลี่ยนน้ำสะอาด

เคล็ดลับมือโปร: เริ่มเปลี่ยนขนมบางส่วนเป็นรางวัลอื่น เช่น การเล่นไม้ตกแมว การลูบแก้ม หรือการได้นั่งริมหน้าต่างที่มีตาข่าย แมวแต่ละตัวชอบรางวัลไม่เหมือนกัน

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

สัปดาห์ที่ 4 · พร้อมออกโลกกว้าง

วันที่ 28 จาก 28

วันรับปริญญา

สิ่งที่ต้องเตรียม: ขนม ของเล่นชิ้นโปรด กล้องถ่ายรูป



เป้าหมายวันนี้

โชว์ทุกอย่างที่ลูกแมวเรียนรู้มา ฉลองด้วยกัน และเลือกว่าจะฝึกอะไรต่อไป

แบบฝึกที่ 1 ซ้อมใหญ่วันรับปริญญา

10 นาที

1. เปิดไปที่ตารางติดตามทักษะในหมวดเช็กลิสต์
2. ลองแต่ละทักษะหนึ่งครั้ง ในที่ที่สงบและคุ้นเคย
3. ติ๊กทักษะที่ลูกแมวทำได้ตั้งแต่ครั้งแรก
4. วงกลม 2 ทักษะที่ควรฝึกเพิ่มในเดือนหน้า

แบบฝึกที่ 2 ฉลองและวางแผนต่อ

นานเท่าที่อยาก

1. ถ่ายรูปรับปริญญา แล้วกรอกประกาศนียบัตรในหน้าสุดท้าย
2. เล่นเกมโปรด หรือให้ขนมพิเศษที่ชอบที่สุด
3. เลือกเป้าหมาย 3 ข้อสำหรับ 4 สัปดาห์ถัดไป
4. นัดสัตวแพทย์เรื่องวัคซีนเข็มถัดไปและการทำหมัน

เคล็ดลับมือโปร: การฝึกไม่มีวันจบจริง ๆ เพียงแต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ฝึกสั้น ๆ อย่างใจดีและสนุก แล้วลูกแมวจะเรียนรู้ต่อไปเรื่อย ๆ

ภารกิจวันนี้ ☐ แบบฝึกที่ 1 ☐ แบบฝึกที่ 2 ☐ จดบันทึกกระบะทราย ☐ เล่นล่าเหยื่อ ☐ ตักกระบะทราย

บันทึก

บันทึกกระบะทราย

บันทึกกระบะทราย: สัปดาห์ที่ 1 และ 2



จดเวลาลงในแต่ละช่อง แล้ววงกลมสิ่งที่เกิดขึ้น หากมีข้อกังวลเรื่องการขับถ่าย นำตารางนี้ไปให้สัตวแพทย์ดูได้

ฉ ฉี่ **อ** อึ **w** พลาดนอกกระบะ วงกลมทุกครั้งที่เห็นลูกแมวใช้กระบะทราย

สัปดาห์ที่ 1 · วันที่ 1–7

วัน	ตื่นนอน	หลังมื้อเช้า	ช่วงสาย	หลังมื้อกลางวัน	ช่วงบ่าย	หลังมื้อเย็น	ช่วงค่ำ	ก่อนนอน	กลางดึก
วันที่ 1	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 2	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 3	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 4	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 5	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 6	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 7	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w

จำนวนวันที่ไม่พลาดเลย ___ / 7 ตักกระบะทราย ___ ครั้งต่อวัน กินน้ำได้ดี ☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ

สัปดาห์ที่ 2 · วันที่ 8–14

วัน	ตื่นนอน	หลังมื้อเช้า	ช่วงสาย	หลังมื้อกลางวัน	ช่วงบ่าย	หลังมื้อเย็น	ช่วงค่ำ	ก่อนนอน	กลางดึก
วันที่ 8	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 9	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 10	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 11	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 12	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 13	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 14	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w

จำนวนวันที่ไม่พลาดเลย ___ / 7 ตักกระบะทราย ___ ครั้งต่อวัน กินน้ำได้ดี ☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ

เคล็ดลับกระบะทราย: แมวส่วนใหญ่ใช้กระบะทรายเองโดยสัญชาตญาณ หน้าที่ของเราคือทำให้กระบะสะอาด อยู่ในที่เงียบ และเข้าถึงง่าย ขอบกระบะต้องเตี้ยพอให้ลูกแมวก้าวข้ามได้ และวางห่างจากชามอาหารและน้ำ

บันทึกกระบะทราย

บันทึกกระบะทราย: สัปดาห์ที่ 3 และ 4



ถึงตอนนี้ลูกแมวส่วนใหญ่ใช้กระบะได้เกือบทุกครั้งแล้ว ตารางช่วยให้คุณเห็นความผิดปกติได้เร็ว

ฉ ฉี่ **อ** อึ **w** พลาดนอกกระบะ วงกลมทุกครั้งที่เห็นลูกแมวใช้กระบะทราย

สัปดาห์ที่ 3 · วันที่ 15–21

วัน	ตื่นนอน	หลังมื้อเช้า	ช่วงสาย	หลังมื้อกลางวัน	ช่วงบ่าย	หลังมื้อเย็น	ช่วงค่ำ	ก่อนนอน	กลางดึก
วันที่ 15	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 16	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 17	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 18	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 19	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 20	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 21	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w

จำนวนวันที่ไม่พลาดเลย ___ / 7 ตักกระบะทราย ___ ครั้งต่อวัน กินน้ำได้ดี ☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ

สัปดาห์ที่ 4 · วันที่ 22–28

วัน	ตื่นนอน	หลังมื้อเช้า	ช่วงสาย	หลังมื้อกลางวัน	ช่วงบ่าย	หลังมื้อเย็น	ช่วงค่ำ	ก่อนนอน	กลางดึก
วันที่ 22	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 23	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 24	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 25	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 26	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 27	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w
วันที่ 28	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w	ฉ อ w

จำนวนวันที่ไม่พลาดเลย ___ / 7 ตักกระบะทราย ___ ครั้งต่อวัน กินน้ำได้ดี ☐ ใช่ ☐ ไม่แน่ใจ

สัญญาณที่ต้องรีบพาไปหาหมอ: เข้ากระบะบ่อยแต่ฉี่ออกน้อยหรือไม่ออก เบ่งนาน ร้องตอนขับถ่าย มีเลือดปน ท้องเสียเกินหนึ่งวัน หรือไม่ขับถ่ายเลยนานผิดปกติ โดยเฉพาะแมวตัวผู้ที่ฉี่ไม่ออก ถือเป็นเหตุฉุกเฉิน

ตารางกิจวัตร

หนึ่งวันของเจ้าเหมียว



ตัวอย่างกิจวัตรสำหรับลูกแมวอายุ 2–4 เดือน ปรับเวลาให้เข้ากับบ้านคุณได้ แต่ให้คงลำดับไว้: เล่น กิน ทำความสะอาดตัว แล้วนอน ช่วงกลางวันแดดแรง ให้อยู่ในห้องที่เย็นสบาย

● เล่น / ฝึก ● มื้ออาหาร ● พัก / ดูแล

06:30	ตื่นนอน ลูบแก้มทักทาย ตักกระบะทราย	☐
06:45	เล่นไม้ตกแมวแบบล่าเหยื่อ 10 นาที	☐
07:00	มื้อเช้า (บางส่วนใส่ของเล่นใส่ขนม)	☐
07:30	แบบฝึกที่ 1 สั้น ๆ 2–3 นาที	☐
08:00	งีบหลับ (แมวเด็กนอนวันละ 16–20 ชั่วโมง)	☐
11:30	เล่นสั้น ๆ แล้วมื้อกลางวัน	☐
12:30	งีบหลับในที่เย็น ๆ (เปิดพัดลมหรือแอร์)	☐
15:00	สำรวจกล่อง อุโมงค์ และของใหม่ ๆ	☐
16:00	แบบฝึกที่ 2 และฝึกจับตัวเบา ๆ	☐
17:30	มื้อเย็น	☐
18:00	นั่งริมหน้าต่างที่มีตาข่าย ดูนกและฝน	☐
19:30	แปรงขน ตรวจหาเห็บหมัด	☐
20:30	เล่นล่าเหยื่อรอบใหญ่ 10–15 นาที	☐
21:00	มื้อเล็ก ๆ ก่อนนอน	☐
21:30	ตักกระบะทราย เปลี่ยนน้ำสะอาด	☐
22:00	ปิดไฟ เข้านอน ลูกแมวนอนในห้องที่ปลอดภัย	☐

แบ่งอาหารวันละกี่มื้อ

แนวทางทั่วไป ปริมาณรวมให้ดูฉลากอาหารและปรึกษาสัตวแพทย์

2–3 เดือน	4 มื้อ
3–6 เดือน	3–4 มื้อ
6–12 เดือน	2–3 มื้อ
1 ปีขึ้นไป	2 มื้อ

หลักจำง่าย ๆ ประจำวัน

- เล่นก่อน กินทีหลัง ตามวงจรล่า จับ กิน นอน
- ตักกระบะทรายอย่างน้อยวันละ 1–2 ครั้ง
- มีน้ำสะอาดหลายจุด แมวชอบน้ำไหลหรือชามกว้าง
- วางชามน้ำห่างจากชามอาหาร
- ปิดหน้าต่างและระเบียงที่ไม่มีตาข่ายทุกครั้ง
- อย่าปลุกตอนหลับลึก ลูกแมวต้องนอนเยอะ
- เล่นรอบใหญ่ก่อนนอน ช่วยให้ไม่ซนตอนตีสาม
- ห้องนอนลูกแมวต้องเย็น อากาศถ่ายเท

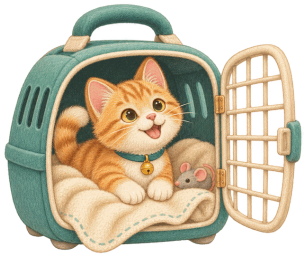
กิจวัตรของลูกแมวบ้านเรา

ตื่นนอน ____ น. มื้ออาหาร ____ ____ ____ ____ น. เล่นรอบใหญ่ ____ น. เข้านอน ____ น.

เช็กลิสต์

พร้อมรับเจ้าเหมียว

ติ๊กให้ครบก่อนหรือหลังรับลูกแมวเข้าบ้านไม่นาน



ของใช้จำเป็น

- [ ] กระบะทรายขอบเตี้ย และทรายแมวไม่มีกลิ่น
- [ ] ที่ตักทรายและถุงขยะ
- [ ] ชามอาหารและชามน้ำ หรือน้ำพุแมว
- [ ] อาหารลูกแมว (ยี่ห้อเดิมจากฟาร์มหรือบ้านเดิมก่อน)
- [ ] กระเป๋าใส่แมวแบบเปิดด้านบนได้
- [ ] ปลอกคอแบบปลดล็อกได้ พร้อมป้ายชื่อและเบอร์โทร
- [ ] ที่นอนนุ่ม ๆ และที่ซ่อน เช่น กล่องหรือเบาะมีหลังคา
- [ ] เสาลับเล็บแบบตั้ง และแผ่นลับเล็บแบบวางพื้น

อุปกรณ์ฝึกและเล่น

- [ ] ขนมแมวเลีย และขนมชิ้นจิ๋ว
- [ ] ไม้ตกแมว และของเล่นตุ๊กตาสำหรับกัดเตะ
- [ ] ไม้แตะเป้า (ตะเกียบติดลูกบอลเล็ก ๆ ก็ได้)
- [ ] ของเล่นใส่ขนม
- [ ] คอนโดแมวหรือชั้นวางสำหรับปีน
- [ ] สายรัดอกแบบเสื้อกั๊กและสายจูงน้ำหนักเบา

จัดบ้านให้ปลอดภัย

- [ ] ติดตาข่ายที่ระเบียงและหน้าต่าง โดยเฉพาะคอนโดชั้นสูง
- [ ] เก็บสายไฟ สายชาร์จ ยางรัดผม เชือก ด้าย และเข็ม
- [ ] เก็บยา น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง และยาเบื่อหนู
- [ ] ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยหรือเครื่องพ่นอโรมาใกล้แมว
- [ ] ย้ายต้นไม้มีพิษ โดยเฉพาะลิลลี่ทุกชนิด (อันตรายมาก) รวมถึงพลูด่างและมอนสเตอร่า
- [ ] เก็บหัวหอม กระเทียม ช็อกโกแลต และองุ่นให้พ้นมือ
- [ ] ปิดฝาชักโครก เครื่องซักผ้า และเครื่องอบผ้าเสมอ
- [ ] ตรวจช่องใต้เฟอร์นิเจอร์และหลังตู้ที่ลูกแมวอาจมุดเข้าไปติด

สุขภาพและเอกสาร

- [ ] เลือกคลินิกหรือโรงพยาบาลสัตว์ และนัดตรวจครั้งแรก
- [ ] สมุดวัคซีน และจดวันนัดวัคซีนรวมแมวเข็มถัดไป
- [ ] วัคซีนพิษสุนัขบ้า (กฎหมายครอบคลุมแมวด้วย เข็มแรกเมื่ออายุ 2–4 เดือน)
- [ ] ตรวจไวรัสเอฟไอวีและลิวคีเมียตามคำแนะนำสัตวแพทย์
- [ ] โปรแกรมถ่ายพยาธิ และยาป้องกันเห็บหมัด
- [ ] ปรึกษาเรื่องการทำหมัน และฝังไมโครชิป
- [ ] ตรวจกฎการเลี้ยงสัตว์ของนิติบุคคลคอนโดหรือหมู่บ้าน
- [ ] กรรไกรตัดเล็บแมว แปรงขน ยาสีฟันสำหรับแมว

เบอร์สำคัญ

สัตวแพทย์ประจำ _____ โรงพยาบาลสัตว์ฉุกเฉิน 24 ชม. _____

เลขไมโครชิป _____ นัดวัคซีนครั้งถัดไป _____

เช็กลิสต์

การเข้าสังคมและทักษะ



เน้นประสบการณ์ที่สงบและมีความสุข ไม่ใช่ปริมาณ ติ๊กเฉพาะเมื่อลูกแมวยังผ่อนคลายอยู่ ช่วงอายุไม่เกิน 4 เดือนคือช่วงทองของการเข้าสังคม

ผู้คน

- ☐ เด็ก ๆ (มีผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิด)
- ☐ แขกที่มาเยี่ยมบ้าน
- ☐ คนใส่หมวกหรือแว่นกันแดด
- ☐ ไรเดอร์และพนักงานส่งของที่ประตู
- ☐ ช่างซ่อมหรือแม่บ้านที่มาทำงานในบ้าน
- ☐ ผู้สูงอายุที่เดินช้า ๆ

เสียง

- ☐ เครื่องดูดฝุ่นและเครื่องปั่น
- ☐ กริ่งประตูและเสียงเคาะ
- ☐ ไดร์เป่าผม
- ☐ มอเตอร์ไซค์และรถบรรทุก
- ☐ ฟ้าร้อง พลุ และประทัด (เปิดคลิปเสียงเบา ๆ)
- ☐ เสียงสุนัขเห่าจากข้างนอก

สถานที่และการเดินทาง

- ☐ คลินิกสัตว์ (แวะไปรับขนมเฉย ๆ)
- ☐ ระเบียงที่ติดตาข่ายแล้ว
- ☐ นั่งในกระเป๋าบนรถ
- ☐ ลิฟต์และล็อบบี้คอนโด
- ☐ สวนในบ้านหรือหมู่บ้าน (ใส่สายจูง)
- ☐ นั่งรถเข็นสัตว์เลี้ยงหน้าบ้าน

การจับตัวและดูแล

- ☐ จับอุ้งเท้า และกดให้เล็บโผล่
- ☐ เปิดดูหูและฟัน
- ☐ อุ้มขึ้นลงอย่างมั่นคง
- ☐ ห่อตัวด้วยผ้าขนหนู
- ☐ แปรงขนและตรวจหาเห็บหมัด
- ☐ เช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ

ตารางติดตามทักษะ

ทบทวนทุกสิ้นสัปดาห์ และใช้ในการซ้อมใหญ่วันที่ 28

ทักษะ	กำลังเรียน	ทำได้บางครั้ง	ทำได้ทุกครั้ง
จำชื่อและมาเมื่อเรียก วันที่ 5	☐	☐	☐
ใช้กระบะทรายทุกครั้ง วันที่ 2	☐	☐	☐
ลับเล็บที่เสา วันที่ 3	☐	☐	☐
“เก่ง!” และมองหน้า วันที่ 4	☐	☐	☐
เล่นไม่กัดมือ วันที่ 7	☐	☐	☐
แตะเป้า วันที่ 8	☐	☐	☐
นั่ง วันที่ 9	☐	☐	☐

ทักษะ	กำลังเรียน	ทำได้บางครั้ง	ทำได้ทุกครั้ง
เข้ากระเป๋าเอง วันที่ 10	☐	☐	☐
ให้ตัดเล็บ วันที่ 11	☐	☐	☐
ไปที่เบาะ วันที่ 15	☐	☐	☐
ไฮไฟว์ วันที่ 16	☐	☐	☐
ใส่สายรัดอก วันที่ 17	☐	☐	☐
รอที่ประตู วันที่ 20	☐	☐	☐
หมุนตัว วันที่ 26	☐	☐	☐

แผนฝึกลูกแมว 28 วัน

ประกาศนียบัตร
ลูกแมวคนเก่ง



ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้แก่

_____

ชื่อลูกแมว

ซึ่งได้ผ่านการฝึกครบ 28 วันด้วยความอดทน ความกระตือรือร้น และขนมเลียอีกนับไม่ถ้วน
จึงขอประกาศให้เป็น **“น้องแมวแสนดี”** อย่างเป็นทางการ

_____ _____

เจ้าของผู้ภาคภูมิใจ วันที่

ภาพประกอบ: น้องส้มโอ วาดขึ้นใหม่สำหรับเล่มนี้โดยเฉพาะ · ฟอนต์: Mitr และ Sarabun (SIL Open Font License)