



动动手，开开口，
孕妈妈经常动脑，
胎宝宝就更聪明

孕期胎教 手指操



孕妈妈边读儿歌边做手指操
幻想着宝宝娇嫩可爱的样子



蒲公英

蒲公英，小伞兵，
风儿吹，满天飞，
一落在青草坪，
长出一片蒲公英。

董颖◎主编

吉林科学技术出版社

大瀑布

大山爷爷，
在雨里洗澡，
好大好大的白毛巾，
从山顶挂到山脚。
擦擦他的背，
擦擦他的腰，
擦掉了污垢，
擦去了疲劳，
擦得大山爷爷哈哈笑。





图书在版编目 (CIP) 数据

孕期胎教手指操 / 董颖主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5384-7469-5

I. ①孕… II. ①董… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041271 号



孕期胎教手指操

Yunqi Taijiao Shouzhicao



主 编 董 颖
编 委

朱家乐	石 榴	刘晓晖	刘润钢	张建梅	唐晓磊	汤来先	白 虎
吕巧玲	贲翔南	赵桂彩	陈 振	雷建军	李 平	李少聪	李 霞
谢 勇	周 亮	刘 娟	时 霞	马牧晨	李 莹	赵 艳	石 柳
戴小兰	李 青	李文竹	周 利	张 苗	张 阳	黄 慧	范 铮
邹 丹	曹淑媛	陆 林	王玉立	陈 莹	周 宏	李志强	易志辉
康 儒	盛 萍	周 密	董 梅	彭琳玲	王玲燕	李 静	秦树旺
陈 洁	吴 丹	蒋 莲	易姗姗	柳 霞	尹 丹	陈 俪	贺 琼
胡永济							

儿歌编写

杨 英

出版人 李 梁

责任编辑 端金香

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 120千字

印 张 9

印 数 1—10000册

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7469-5

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539





数星星 / 10
小动物乐园 / 12
大苹果 / 14
手指点点 / 16
小乌龟 / 18
织毛衣 / 20
毛毛虫宝宝要睡觉 / 22
一家人 / 24
吃香蕉 / 26
燕子妈妈和燕子宝宝 / 28
小饭盒 / 30
我有一双小小手 / 32
贪吃的小猪 / 34
葡萄娃娃 / 36
荷 塘 / 38
睡懒觉的小花猫 / 40
啄木鸟 / 42
春天来了 / 44
生活多美好 / 46
动物乐队 / 48
悄悄话 / 50
月亮船 / 52

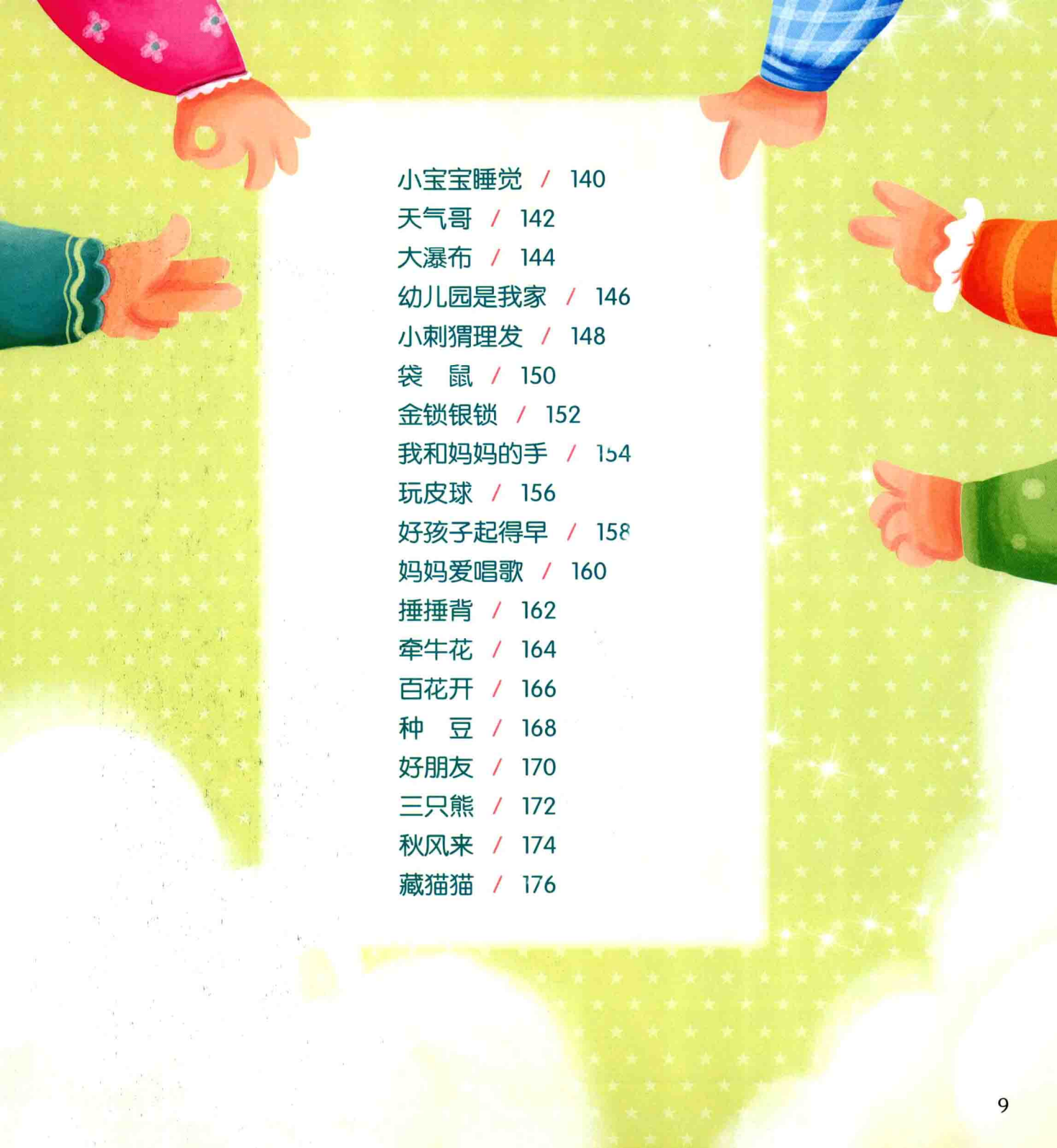


开门操	/ 54
可爱的小动物	/ 56
小熊爬山坡	/ 58
小猴交朋友	/ 60
黄老先生有块地	/ 62
虫虫飞	/ 64
快乐的小鸟	/ 66
孔 雀	/ 68
永远是一家	/ 70
一二三四五	/ 72
大海真奇妙	/ 74
轱辘轱辘绕	/ 76
甜甜话	/ 78
数九歌	/ 80
礼貌歌	/ 82
白云飘飘	/ 84
信的旅行	/ 86
五个手指是一家	/ 88
数鸭子	/ 90
看大戏	/ 92
看弟弟	/ 94
打 鼓	/ 96



小蚂蚁搬大虫 / 98
蒲公英 / 100
看着容易做着难 / 102
小 鸡 / 104
哄妞妞 / 106
四季歌 / 108
我爱我家 / 110
梅花朵朵开 / 112
健康操 / 114
摇到外婆桥 / 116
照 相 / 118
包饺子 / 120
做汤圆 / 122
小桌子 / 124
喂老猫 / 126
小花猫照镜子 / 128
手指兄弟 / 130
小手变魔术 / 132
郊 游 / 134
找朋友 / 136
企 鹅 / 138





小宝宝睡觉 /	140
天气哥 /	142
大瀑布 /	144
幼儿园是我家 /	146
小刺猬理发 /	148
袋 鼠 /	150
金锁银锁 /	152
我和妈妈的手 /	154
玩皮球 /	156
好孩子起得早 /	158
妈妈爱唱歌 /	160
捶捶背 /	162
牵牛花 /	164
百花开 /	166
种 豆 /	168
好朋友 /	170
三只熊 /	172
秋风来 /	174
藏猫猫 /	176



动动手，开开口，
孕妈妈经常动脑，
胎宝宝就更聪明

孕期胎教 手指操



孕妈妈边读儿歌边做手指操
幻想着宝宝娇嫩可爱的样子

蒲公英

蒲公英，小伞兵，
风儿吹，满天飞，
一落在青草坪，
长出一片蒲公英。



大瀑布

大山爷爷，
在雨里洗澡，
好大好大的白毛巾，
从山顶挂到山脚。
擦擦他的背，
擦擦他的腰，
擦掉了污垢，
擦去了疲劳，
擦得大山爷爷哈哈笑。



董颖◎主编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕期胎教手指操 / 董颖主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5384-7469-5

I. ①孕… II. ①董… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041271 号



孕期胎教手指操

Yunqi Taijiao Shouzhicao



主 编	董 颖	朱家乐	石 榴	刘晓晖	刘润钢	张建梅	唐晓磊	汤来先	白 虎
编 委	吕巧玲	赵翔南	赵桂彩	陈 振	雷建军	李 平	李少聪	李 霞	李 霞
	谢 勇	周 亮	刘 娟	时 霞	马牧晨	韶 莹	赵 艳	石 柳	石 柳
	戴小兰	李 青	李文竹	周 利	张 苗	张 阳	黄 慧	范 铮	范 铮
	邹 丹	曹淑媛	陆 林	王玉立	陈 莹	周 宏	李志强	易志辉	易志辉
	康 儒	盛 萍	周 密	董 梅	彭琳玲	王玲燕	李 静	秦树旺	秦树旺
	陈 洁	吴 丹	蒋 莲	易姗姗	柳 霞	尹 丹	陈 俪	贺 琼	贺 琼
	胡永济								



儿歌编写 杨 英
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 120千字
印 张 9
印 数 1—10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷



出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7469-5
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



当怀孕的消息降临到家里的时候，这个突如其来的幸福会让您手足无措吗，会突然激发您蕴藏多年的母爱吗？我要先做什么，我以后要如何安排生活……这些看似小事、却是大事的问题，突然占满了整个脑袋。

别人都说怀孕了要听胎教音乐、要看胎教名画、要阅读优美的散文诗歌、要给宝宝唱儿歌和讲童话故事、要玩益智游戏……是啊，孕期要做的事情好多好多，但是我想告诉您，作为妈妈，无论您为自己孩子做多少事情，每一件事情都是幸福的、开心的。

所以不要惧怕孕期，这是上帝给每个女人的福利，让每个女人都有个依赖自己的人。被依赖的感觉是多么美好，只有妈妈知道。所以，在您听了音乐、看了名画、做了游戏之后，我想告诉您，运动运动您的手指也是非常必要的孕期行为。

这不是在给您找麻烦，也绝不是为了做书而敷衍您。早有实证！手指操对于强化提升脑力、预防失智症有着惊人的效果！父母都希望自己的孩子是最聪明的，也都在致力于寻找更有效的开发智力的方法。但是我想和您说，手指操是胎教的一个实操方法，简单、易行，也将妈妈和宝宝十指相连。“玩”是宝宝生命中最重要，也是他最感兴趣的事之一，而手是他最好的“玩具”。孕妈妈每天锻炼手指，也是与宝宝交流和游戏的过程。妈妈玩一玩，宝宝也玩一玩。

手指操就像其他胎教方法一样，是传递爱的方式。跟随孕妈妈的脚步，等待一个快乐、幸福的小人儿的降临，度过甜蜜的孕期亲子时光吧！



数星星 / 10
小动物乐园 / 12
大苹果 / 14
手指点点 / 16
小乌龟 / 18
织毛衣 / 20
毛毛虫宝宝要睡觉 / 22
一家人 / 24
吃香蕉 / 26
燕子妈妈和燕子宝宝 / 28
小饭盒 / 30
我有一双小小手 / 32
贪吃的小猪 / 34
葡萄娃娃 / 36
荷 塘 / 38
睡懒觉的小花猫 / 40
啄木鸟 / 42
春天来了 / 44
生活多美好 / 46
动物乐队 / 48
悄悄话 / 50
月亮船 / 52

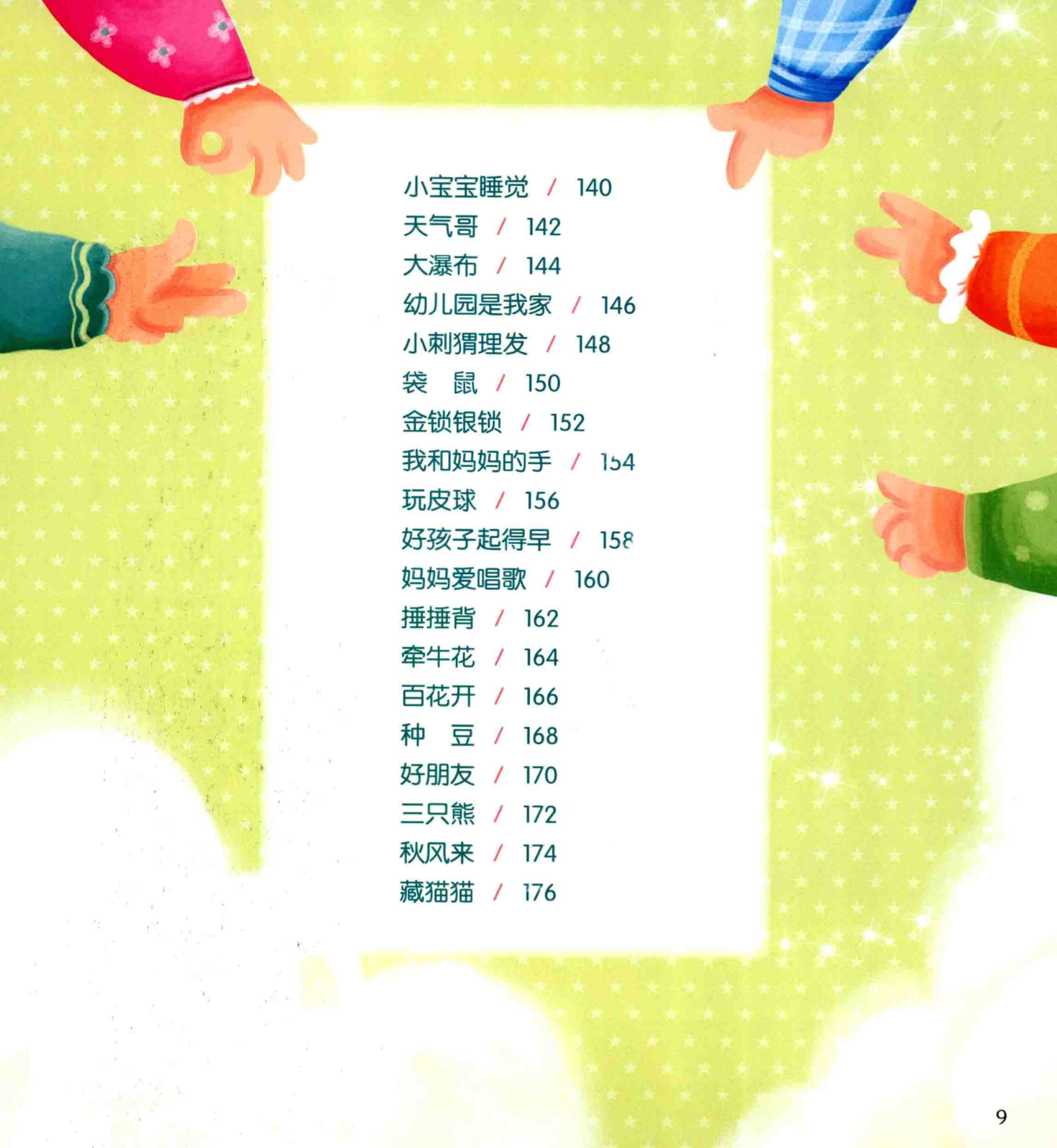


开门操 / 54
可爱的小动物 / 56
小熊爬山坡 / 58
小猴交朋友 / 60
黄老先生有块地 / 62
虫虫飞 / 64
快乐的小鸟 / 66
孔 雀 / 68
永远是一家 / 70
一二三四五 / 72
大海真奇妙 / 74
轱辘轱辘绕 / 76
甜甜话 / 78
数九歌 / 80
礼貌歌 / 82
白云飘飘 / 84
信的旅行 / 86
五个手指是一家 / 88
数鸭子 / 90
看大戏 / 92
看弟弟 / 94
打 鼓 / 96



小蚂蚁搬大虫 / 98
蒲公英 / 100
看着容易做着难 / 102
小 鸡 / 104
哄妞妞 / 106
四季歌 / 108
我爱我家 / 110
梅花朵朵开 / 112
健康操 / 114
摇到外婆桥 / 116
照 相 / 118
包饺子 / 120
做汤圆 / 122
小桌子 / 124
喂老猫 / 126
小花猫照镜子 / 128
手指兄弟 / 130
小手变魔术 / 132
郊 游 / 134
找朋友 / 136
企 鹅 / 138





小宝宝睡觉	/ 140
天气哥	/ 142
大瀑布	/ 144
幼儿园是我家	/ 146
小刺猬理发	/ 148
袋 鼠	/ 150
金锁银锁	/ 152
我和妈妈的手	/ 154
玩皮球	/ 156
好孩子起得早	/ 158
妈妈爱唱歌	/ 160
捶捶背	/ 162
牵牛花	/ 164
百花开	/ 166
种 豆	/ 168
好朋友	/ 170
三只熊	/ 172
秋风来	/ 174
藏猫猫	/ 176

数星星

天上星星眨眼睛，
闪闪亮亮放光明。
一颗两颗三四颗，
数来数去数不清。
宝宝笑笑他也笑，
宝宝走走他也走。