Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Karolína Hanáková

Komentovaný překlad: *Bébé dort bien*

(Marcel Rufo, Christine Schilte, Hachette Livre, Paris 2004, str. 3–37)

Commented translation: *Bébé dort bien*

(Marcel Rufo, Christine Schilte, Hachette Livre, Paris 2004, pp. 3–37)

Praha 2015 Vedoucí práce: PhDr. Šárka Belisová

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala své vedoucí práce, PhDr. Šárce Belisové, za cenné rady a podněty, vstřícný přístup a čas, který mi věnovala během konzultací.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 5. 2015 .....

Karolína Hanáková

ABSTRAKT

Obsahem této bakalářské práce je komentovaný překlad francouzského textu do češtiny. Práce sestává ze dvou částí. První část představuje překlad vybrané části francouzské knihy otázek a odpovědí *Bébé dort bien* autorů Marcela Rufa a Christine Schilte. Druhou část tvoří komentář tohoto překladu – nejprve je provedena analýza výchozího textu, poté představena metoda překladu a překladatelské problémy a jejich řešení.

KLÍČOVÁ SLOVA

komentovaný překlad, překladatelská analýza, překladatelský problém, metoda překladu, otázky a odpovědi, dětský spánek

ABSTRACT

The content of this bachelor thesis is the commented translation of a French text into Czech language. The thesis consists of two parts. The first part contains a translation of the selected part of the French questions and answers book *Bébé dort bien* written by Marcel Rufo and Christine Schilte. The second part comprises a commentary of this translation – it deals first with the analysis of the source text, then it presents the translation method and the translation problems and their solutions.

KEY WORDS

commented translation, translation analysis, translation problem, translation method, questions and answers, children's sleep

Obsah

Úvod ... 7
I. Překlad ... 8
II. Komentář ... 30
1. Překladatelská analýza originálu ... 32
1.1 Vnětextové faktory ... 32
1.1.1 Autor textu ... 32
1.1.2 Autorský záměr ... 33
1.1.3 Funkce textu ... 34
1.1.4 Příjemce textu ... 34
1.1.5 Médium ... 34
1.1.6 Místo ... 35
1.1.7 Čas ... 35
1.2 Vnitrotextové faktory ... 36
1.2.1 Téma a obsah ... 36
1.2.2 Kompozice ... 36
1.2.3 Neverbální prvky ... 38
1.2.4 Lexikum ... 38
1.2.5 Syntax ... 40
1.2.6 Styl ... 42
1.2.7 Suprasegmentální prvky ... 42
2. Metoda překladu ... 43
3. Překladatelské problémy a jejich řešení ... 44
3.1 Čas a místo ... 44
3.2 Chyby v originále ... 45
3.3 Lexikální rovina ... 45
3.3.1 Terminologie ... 45
3.3.2 Výraz dítě ... 46
3.3.3 Příznakové vyjádření ... 47
3.3.4 Předpona *re-* ... 49
3.3.5 Číselné výrazy ... 50
3.3.6 Překladatelské postupy ... 50

3.4 Syntaktická rovina ... 51
3.4.1 Změny v rámci jednoho větného celku ... 52
3.4.2 Změny v rámci více větných celků ... 53
3.4.3 Interpunkce ... 54
3.5 Kategorie slovesného času a způsobu ... 55
3.6 Stylistická rovina ... 55
Závěr ... 58
Bibliografie ... 60
Příloha (text originálu) ... 63

Úvod

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad z francouzštiny do češtiny. Jako překládaný text jsme zvolili publikaci *Bébé dort bien*, jejímž autorem je známý francouzský dětský psycholog Marcel Rufo a novinářka Christine Schilte. Kniha, věnující se dětskému spánku, formou otázek a odpovědí seznamuje čtenáře se základními mechanismy spánku dítěte a poskytuje rady a doporučení, jak řešit nejrůznější potíže, které mohou v souvislosti s touto základní lidskou, dětskou především, potřebou nastat. Příručka je rozdělena na tři hlavní části, dle věku dítěte, a pokrývá období od narození do šesti let. Pro překlad jsme si vybrali předmluvu celé publikace a šestnáct otázek z její první části, věnovali jsme se tedy specifickým potížím se spánkem u dětí od narození do věku jednoho roku. Náš výběr byl motivován zájmem o tuto problematiku i konkrétní období vývoje dítěte, v neposlední řadě nás také zaujala forma a styl dané publikace.

Kniha *Bébé dort bien* má čtenáři, kterým je s největší pravděpodobností rodič mírně znepokojený spánkem či probdělými nocemi svého dítěte, srozumitelně předat autorovy bohaté zkušenosti z praxe, poradit mu a také ho uklidnit. Z tohoto důvodu se autor na svého příjemce obrací často velmi adresně a snaží se sblížit informace odbornějšího charakteru s realitou nezkušeného rodiče, který žádá o pomoc. Tyto charakteristické vlastnosti textu bylo třeba mít na paměti při překladu.

V předkládané práci tvoří první část samotný překlad, ve druhé části se pak zaměříme na jeho komentář. Nejprve podrobně zanalyzujeme výchozí text z hlediska vnětextových a vnitrotextových faktorů, poté se budeme věnovat problémům, které se v průběhu překladu vyskytly na různých rovinách textu, a na konkrétních příkladech představíme naše postupy a řešení.

I. Překlad

Poznámka: Text originálu je tvořen předmluvou a poté otázkami a odpověďmi. Ty se zpravidla (avšak ne vždy) skládají ze čtyř částí: číslovaná otázka, hlavní text odpovědi, text v rámečku označeném „PETIT CONSEIL“ a text v nepojmenovaném rámečku. V následujícím překladu jsou tyto části vždy, bez ohledu na pořadí ve výchozím textu, uvedeny takto: otázka, hlavní text odpovědi, poté text v rámečku „PETIT CONSEIL“ (česky: „JE DOBRÉ VĚDĚT…“) a nakonec text v nepojmenovaném rámečku označený odrážkou.

Předmluva

Spánek je v oblasti dětské psychologie velmi často diskutovaným tématem. Znepokojení rodiče se snaží pochopit, proč se jejich dítě budí uprostřed noci a pláče. Mají strach, že ho něco trápí a nemá, jak jinak by svou potíž vyjádřilo. Ti nezkušení samozřejmě hned začínají pochybovat o svých schopnostech. Udělali vše pro to, aby uspokojili potřeby miminka? Jsou dobrými rodiči?

Všichni rodiče jsou přesvědčeni, že dítě, které v noci špatně spí, se jim snaží něco sdělit. Vysvětlují si jeho projevy jako formu komunikace, která předchází slovnímu vyjádření. Neustále se domnívají, že za chováním jejich dítěte se skrývá nějaký význam. Což je problematické, neboť dítě, citlivé na atmosféru ve svém okolí, si může myslet, že díky problémům se spánkem má v rodině výjimečné postavení. Občas si nesprávně vykládá přehnané reakce svých rodičů a myslí si, že buzení v nevhodnou dobu představuje možnost, jak se projevovat. Čím více příležitostí mu rodiče k takovému chování dají, tím usilovněji je bude využívat.

Dále je důležité, aby byli rodiče zcela klidní v otázce kvality spánku dítěte. Pokud zaženou své obavy a budou se řídit doporučeními ohledně ukládání ke spánku, bude jejich miminko v postýlce spát se sevřenými pěstičkami a pravidelně oddechovat. Úzkostlivost neprospívá spánku dítěte ani rodičů.

Dítě si během několika týdnů vytvoří vlastní spánkový rytmus. Tato chvíle skutečně přijde, buďte klidní. Pokaždé, když se vaše miminko vzbudí, musíte být opravdu pevně přesvědčení, že opět znovu usne. Oba byste měli věřit v sílu myšlenky a říkat si: „Uvidíš, miláčku, znovu usne a my také.“ Jsem si jistý, že dítě taková slova vnímá.

Spokojené soužití všech členů rodiny se odvíjí i od toho, že v noci všichni klidně spí, každý ve své posteli.

prof. Marcel Rufo

samostatný text na nečíslovaných stránkách s fotografií:

Od narození do 1 roku

Kojenec prospí celou noc teprve okolo 2. až 3. měsíce věku. Buďte trpěliví.

1. Naše měsíční miminko pláče od narození každou noc. Je to normální? Co s tím můžeme dělat?

Můžete být klidní, vaše miminko se chová jako všechny děti v tomto věku. Kojenci prospí celou noc jen výjimečně. Jejich biologické hodiny jsou nastaveny na spánek v délce 3 až 4 hodin.

Jejich pláč je motivován především pocitem hladu, potřebují nakojit nebo nakrmit z lahvičky. Jedinou cestou k tomu, aby dítě opět usnulo, a vy také, je dát mu napít a znovu ho uložit. Syté pak bude spát až do rána. Noční krmení, do věku 3 měsíců, již dnes není považováno za projev slabosti a podléhání rozmarům děťátka. Je právě naopak nezbytné pro vývoj dítěte, které svými požadavky reaguje na potřeby organismu. Hladina cukru v krvi kojence musí být stále konstantní a jeho rezervy je nutné doplňovat pravidelně.

Nechat několikaměsíční dítě plakat bez ukonejšení škodí jak jemu, tak rodičům. Samo totiž nepřestane křičet ani v případě, že žádné chlácholení nepřichází. Sice znovu usne, ale jen vyčerpáním vzteky a úzkostí. A záhy, během další fáze lehkého spánku, se pravděpodobně opět hlady vzbudí. Takové neuspokojování čistě fyziologických potřeb bývá často příčinou vzniku psychických potíží se spánkem. Je zde riziko, že si dítě spojí svůj vztek ze strádání hlady s tmou, která ho v noci obklopuje. Později pak nebude plakat kvůli hladu, ale strachy, a po dlouhé měsíce rušit spánek celé rodiny.

Vaše neklidné noci nebudou naštěstí trvat věčně. Mnoho dětí se nočního krmení přestává dožadovat okolo 2. měsíce věku, obvykle po dosažení váhy 5 kg. Že se tato chvíle blíží, poznáte podle dvou signálů. Vaše děťátko si s posledním krmením v klidu vystačí až do rána, už nepláče pravidelně každou noc. Na druhou stranu se u něj ale stále častěji objevuje bezdůvodný, zdánlivě neutišitelný pláč na konci dne, tzv. dětský „splín“ (str. 17).

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Jedinou možností jak toto období zvládnout bez naprostého vyčerpání je, že se budou rodiče střídat.

Tatínek by se měl ujmout krmení alespoň během páteční a sobotní noci, jelikož si následující den může ráno přispat nebo si odpočinout během odpoledne.
Ostatní dny nicméně zůstanou z větší části na novopečené mamince, která by si měla dopřát chvíli spánku přes den, zatímco spí i miminko.

- Noční krmení je dítětem obvykle vyžadováno do 2 měsíců věku.

2. Znepokojuje nás, kolik času naše miminko prospí. Nedokáže zůstat vzhůru ani během kojení. Kdy si s ním máme povídat?

Během fáze lehkého spánku vnímá dítě vaši vůni, zvuk vašeho hlasu, teplo vašeho těla. Chvíle bdělosti pro něj pak představují možnost s vámi komunikovat a pevně k vám přilnout.

Malé děti jsou velkými spáči. Uvědomte si, že během prvních týdnů života spí v průměru 19 hodin denně a mezi bděním a spánkem téměř nerozlišují. Také je třeba říci, že pro kojence je spánek zažitým návykem, protože v matčině děloze prospal až 20 hodin denně. Křivky mozkové aktivity ukazují, že do konce 7. měsíce děložního vývoje tráví plod valnou většinu času aktivním REM spánkem. Doba jím strávená narůstá až do porodu a klesat začíná teprve o několik měsíců později.

Dnes již víme, že REM spánek je důležitý pro rozvoj nervových buněk v mozku kojence. Dítě v prvních týdnech po narození tolik spí jednoduše proto, že spánek podporuje dozrávání jeho nervového systému. Je nicméně nezbytný také pro fyzický růst – organismus během něj produkuje nejvíce růstového hormonu.

Jestliže vaše dítě usíná během krmení, můžete být jen ráda. Zaprvé to značí, že vaše mléko je pro něj dostatečně syté, zadruhé, že sání věnuje velké úsilí, což pro něj představuje značný výdej energie, ale zároveň potvrzuje opravdovou chuť do života. A konečně, že se u vás cítí v naprostém bezpečí a jeho ostražitost může polevit. Možná ale vaše dítě prostě jen rádo spí. V podstatě již od prvních dnů můžeme jasně rozlišit velké spáče od malých uzlíčků nervů, které vzbudí každé šustnutí. K jakému z těchto

dvou typů vaše dítě patří, se ukáže záhy. Je nezbytné nechat novorozence najít si svůj vlastní rytmus a stanovit si dobu, kdy potřebuje jíst a kdy spát.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Spící dítě nemá rádo vyrušování, jakékoli zbytečné probuzení může vést k pláči. Přitiskněte ho na chvilku k sobě, využijte času a dívejte se na něj, jak vám je zcela oddané. Potom ho jemně položte zpátky do postýlky. Pokud nebylo krmení dostačující, doplní si výživovou dávku během toho příštího.

- Spícího kojence v žádném případě nebudíme.

3. Naše miminko sebou ve spánku hodně šije. Znamená to, že se může každou chvíli vzbudit?

Rodiče pozorující své spící děťátko jsou vždy překvapeni zejména změnami výrazů v jeho obličeji: dítě se šklebí, směje, oči se mu pod víčky hýbou. Chvílemi to vypadá, že ho něco bolí, jindy zase, že prožívá velké vzrušení.

Ostatně, hýbat se může celé jeho tělo – dítě třepe ručičkama, natahuje nožičky, občas zapláče. Nachází se ve fázi aktivního REM spánku (někdy také označovaný jako paradoxní spánek), který je poměrně lehký, a může se na několik vteřin vzbudit a záhy znovu usnout, nebo se probrat úplně.

Tento stav mají rodiče problém interpretovat především proto, že malé dítě upadá do fáze aktivního spánku ihned po usnutí. Jakmile se mu začne něco zdát, jeho tělo se uvolní, ručky se rozevřou, pouze jeho obličej nadále vyjadřuje emoce a oči se pohybují za zavřenými víčky. O čem kojenci sní, je stále velkou záhadou.

Podmínky spánku novorozence se navíc podstatně liší od těch, které dítě poznalo v děloze: dosud bylo schoulené v matčině těle, kolébané rytmem jejích kroků, nyní si musí zvyknout spát na rovné nepohyblivé podložce, vypořádat se s intenzivnějším hlukem, změnami osvětlení, výkyvy teploty. Objevuje zcela nové prostředí, ve kterém se musí naučit spát.

Rodiče by se měli tyto specifické projevy novorozence naučit rozpoznávat. Promítání vlastních emočních zkušeností dospělého člověka do takřka bezděčných pohybů dítěte vede občas k nepřiměřeným reakcím z jejich strany. Dítě, o kterém si myslí, že mu něco schází, nebo že ho něco bolí, nejčastěji vzbudí, aby ho ukonejšili. Tím však naruší přirozený rytmus střídání aktivního REM spánku a spánku klidného.

Pokud se to opakuje příliš často, riskují rodiče, že dítě bude mít se spánkem potíže, jelikož se nenaučí přirozeně přecházet z jedné fáze do druhé. Zvykne si probouzet se na konci fáze aktivního REM spánku. Tohoto původu je značné množství potíží se spánkem v prvním roce života. Dítě se budí pravidelně každou noc, co dvě hodiny.

Vyčerpaní jsou jak rodiče, tak dítě. Přirozeně pláče únavou, zatímco oni se opět mylně domnívají, že se budí hlady. Když se pak ale za dvě hodiny vzbudí znovu, už nevědí, co si s ním počít, a stráví noc tím, že ho nosí, kolébají, přebalují, mluví na něj, čímž brání unavenému dítěti spát.

JE DOBRÉ VĚDET…

Abyste se vzniku začarovaného kruhu vyhnuli, snažte se nezasahovat, dokud vaše miminko nepláče opravdu několik minut v kuse. Vždy je lepší se pokud možno co nejvíce uklidnit, chvilku počkat a zakročit, až když je třeba.

- Během dvou až tříhodinové periody spánku projde dítě dvěma až třemi fázemi aktivního spánku. Je přirozené, že má na začátku života určité problémy najít si vlastní spánkový rytmus, je třeba mu k tomu dopřát čas.

4. Můžeme našemu miminku dávat již od narození dudlík, aby se mu lépe usínalo?

Sání je vrozený a základní reflex každého dítěte. Bez této fyziologické potřeby by se nedokázalo nakrmit. Pokud mu nenabídnete žádné šidítko, dudlík, použije s největší pravděpodobností k jejímu uspokojení svůj paleček. Což už ostatně možná vyzkoušelo v děloze.

Cumlání palce nebo dudlíku přináší dítěti pocit uspokojení a radosti. Některé děti šidítko nevyžadují okamžitě, krmení z prsu či lahvičky je dostatečně časté, aby je uspokojilo. Později však, okolo 4.–5. měsíce, kdy se sání z důvodu příkrmů omezuje, vyhledává dítě své prsty nebo se dožaduje dudlíku.

Paleček, nebo dudlík, co je lepší? Na tuto otázku neexistuje jedna správná odpověď, každá z možností má své příznivce i odpůrce. Jisté však je, že při usínání funguje oboje báječně.

Při cumlání se dítě utišuje, nachází vnitřní klid, z nějž ho mohlo vytrhovat rušivé okolní prostředí. Uchyluje se do svého vlastního světa, dostavuje se u něj spokojenost, kterou má od samého začátku spojenou s pocitem sytosti po krmení, s bezprostřední blízkostí matky a jejím teplem a vůní. Jestliže v tuto chvíli nemá hlad, nic ho nevyrušuje a cítí se v naprostém bezpečí, přechází do stavu polobdění, na který plynule navazuje spánek. K palečku nebo dudlíku se často přidává také malá dečka nebo plyšová hračka, jistý přechodný objekt, který dítěti pomáhá vyrovnat se s úzkostí a smutkem vyvolaným kratším či delším odloučením od matky.

Jediná opravdová potíž spojená s dudlíkem je, že se ve tmě ztrácí. Jakmile dítě přejde do hlubokého spánku, saje slaběji a dudlík mu vyklouzne z úst. Navyklé usínat s jeho pomocí ho během fáze lehkého spánku začne hledat. Do věku jednoho roku si však není schopno poradit samo, proto začne plakat a dožadovat se pomoci rodičů. Zdá se tedy, že paleček, případně jakýkoli jiný prst, je v tomto ohledu praktičtější.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Sání je pro kojence, ale i starší dítě, také mimořádně účinným prostředkem k zvládání nastupující úzkosti. Cumlání dudlíku či strkání palečku do pusy jsou tím prvním, co může utišit jakýkoli pláč. Během této sebeuspokojující činnosti vypadá dítě často duchem nepřítomné – stáhne se do sebe a jakoby sní.

- Africké a asijské děti, které tráví první roky života v nepřetržitém kontaktu s matkou, se cumláním palečku uklidňovat nepotřebují.

5. Říká se, že miminka může ve spánku postihnout vážné selhání dechu, tzv. syndrom náhlého úmrtí kojence. Jak se tomu vyhnout?

Jednoduché zásady pomáhají této příhodě již několik let účinně předcházet. Bezpečí dítěte je dnes zajištěno především jeho ukládáním na záda, což, dle vědeckých studií, snížilo riziko syndromu náhlého úmrtí kojence téměř o polovinu.

Statistiky jednotlivých zemí dokonce ukazují snížení výskytu syndromu náhlého úmrtí kojence o 60 až 75 %. Ukládání na záda je důrazně doporučováno u dětí mladších 5 měsíců. V pozdějším věku si již pozici pro spaní hledají samy, podle toho, co jim nejvíce vyhovuje, jelikož jsou schopny se samostatně přetáčet. Tím však doporučení nekončí.

Dále je vhodné, aby dítě spalo na tvrdší matraci, bez polštáře i přikrývky, v pokoji, kde teplota nepřesahuje 19 °C (při vyšší teplotě je nezbytné zajistit zvlhčování vzduchu). Postýlka dítěte by neměla být umístěna v blízkosti zdroje tepla, jakým je během zimy radiátor, v létě pak jižně orientované okno. Dítě by mělo spát v pyžamu nebo spacím pytli, jehož tloušťka je přiměřená ročnímu období.

Existují tzv. bezpečnostní matrace s vyšší prodyšností zajištěnou vzduchovými kanálky, jejich účinnost však zatím nebyla prokázána. Pokud se vaše dítě ve spánku hodně hýbe, je také možné ho ve správné poloze na zádech stabilizovat pomocí malých polštářků, které jsou mezi sebou propojeny pruhem látky. Dítě se položí do jejich středu a nemůže se samo přetočit na bok.

Po celém světě bylo provedeno mnoho výzkumů hledajících příčinu vzniku syndromu náhlého úmrtí kojence. Prozatím však byly schopny odhalit pouze určitý počet faktorů, které k výskytu syndromu přispívají, avšak nejsou pro něj rozhodující.

Jsou jimi věk dítěte, a to od 1. do 5. měsíce, s největším rizikem zejména ve 4. měsíci, špatná regulační funkce dýchacího a srdečního centra, nedonošenost, komplikovaný porod, kouření matky, nepravidelný režim, sklony ke gastroezofageálnímu refluxu. Syndromem je ohrožen přibližně každý pětistý kojenec. Rodinám, vyhodnoceným lékaři jako rizikové, tj. zvláště těm, které již tato nešťastná událost

postihla, je důrazně doporučeno opatřit si přístroj k monitorování dechu dítěte (minimálně do věku 6 měsíců).

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Doporučuje se odstranit z postýlky velké plyšové hračky, dečky, látkové mantinely, stejně jako různá poutka sloužící například k upevnění prostěradla a přikrývky.
Je dobré vyhnout se nočnímu krmení dítěte ve vaší posteli i kouření v jeho blízkosti během dne.

- Pokud se v noci celá neklidná vzbudíte, jděte se opatrně zpovzdálí přesvědčit, že vaše miminko spí, a vraťte se do postele k partnerovi.

6. Ačkoliv je naše miminko na konci dne viditelně unavené, nemůže usnout a hodně pláče. Proč?

Takové chování je u mnoha dětí naprosto běžné. Najednou se kroutí, šklebí, neklidně rozhazují ručičkama a krčí nohy**.** Křičí, protože jsou nespokojené. Tento pláč poprvé pozorujeme okolo 3. týdne věku, sílí v 6. týdnu a mizí okolo 10. týdne.

Objevuje se obvykle mezi 18. a 19. hodinou, některé děti dokonce pláčou každý den ve stejný čas. Tento večerní „splín“ se v závislosti na dítěti projevuje buď neobvyklou nervozitou, mrzutostí, neklidem, nebo právě neutuchající plačtivostí.

Nejprve byste se měli ujistit, že dítě nic netrápí a že není hladové. Poté ho zkuste uklidnit chováním. Položte si jej bříškem na rameno a dobře podepřete zádíčka. Nebo ho můžete nosit na předloktí v tzv. poloze na tygříka, kdy je hlavička dítěte opřená v oblasti vašeho lokte a rukou ho přidržujete mezi nožičkama. V této poloze ho jemně houpejte a procházejte se s ním, vyhněte se příliš hlučným a osvětleným místnostem.

Dítě potřebuje především dodat pocit klidu. Můžete si ho také posadit na klín, se zády opřenými o vás. Jednou ruku ho přidržujte u sebe a druhou mu provlékněte pod pažemi. Nebo ho zkuste pochovat v dětském nosítku na břiše.

Příčina této plačtivosti na konci dne ještě nebyla dostatečně objasněna a různá vysvětlení, ať už psychologů nebo pediatrů, jsou spíše domněnkami než diagnostikou. Někteří tvrdí, že jde o projev přílišné nervozity pramenící z toho, že se dítě čím dál tím vědoměji zapojuje do aktivit odehrávajících se v jeho okolí.

Přes den tráví čas v hlučném prostředí (zvuky vysavače, rádia či televize, ruch zvenku, psí štěkot, hlasy blízkých), musí si zvykat na odloučení a opětovné shledání (jesle, chůva apod.), objevuje ulici, zahradu, potkává nové tváře. Podnětů je zkrátka mnoho. Nejprve je vítá – děti mají rády vše nové a hýbající se – s blížícím se večerem je jich však přesycené a vzhledem k dosud nezralému nervovému systému je snáší stále hůře. Křikem ventiluje fyzické i psychické napětí nahromaděné během dne.

Podle jiných odborníků značí tento křik mrzutost pramenící z nespokojenosti, pokud tedy nejde o úzkost, z toho, že den končí a ono musí jít spát. Příchod noci odhaluje tzv. melancholické děti.

Vysvětlení, podle kterého je tento pláč způsobený kolikami, je bráno v úvahu čím dál tím méně. Ve skutečnosti nemá způsob výživy dětí, ať už kojení, nebo krmení počátečním, popř. dietním mlékem, vliv na podvečerní pláč. Nikdo navíc nebyl schopen objasnit, proč by se koliky měly objevovat výhradně v tuto denní dobu.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Šeptejte mu do ouška, říkejte, že mu rozumíte a máte ho rádi. Je pravděpodobné, že se po 5 až 10 prokřičených minutách utiší, i když někdy jen na chvilku. Zůstaňte klidní, zkuste se neznepokojovat a nenervovat, nakonec se upokojí a tvrdě usne.

- Nenechávejte vaše miminko plakat o samotě, snažte se mu dodat pocit bezpečí ve vaší náruči a říkejte mu, že ho i přes jeho velké rozčilování máte rádi.

7. Kdy začne naše miminko rozlišovat mezi dnem a nocí?

Den a noc začínají děti rozeznávat okolo 6. měsíce života, skutečný cirkadiánní rytmus se však ustavuje již přibližně ve 3 týdnech. Jde o dlouhý učební proces. Orientaci

v čase získává novorozenec postupně, díky událostem, které se v průběhu dne pravidelně opakují.

Během nitroděložního vývoje nic nemohlo dítě naučit, že existuje něco jako čas udávající rytmus života lidí ve společnosti. Krmilo se, kdy chtělo, téměř bez ustání spalo, pouze určité zvuky ho mohly upozornit na to, že se něco děje i mimo jeho malý svět. Příliš si to neuvědomuje ani v prvních týdnech po narození. Nemá pojem o čase ani prostoru, žije přítomností vedeno svými potřebami, nic nepředvídá a mnoho si nepamatuje.

Okolo 4. týdne života se ustavuje cirkadiánní rytmus. Zdá se, že vyplývá především z genetického nastavení organismu, jelikož se nezakládá pouze na střídání bdělosti a spánku, ale také na cyklických změnách vnitřní tělesné teploty, krevního tlaku, hormonálních sekrecí a srdečního tepu, který se zrychluje v době, kdy je dítě aktivní, a zpomaluje ve chvílích odpočinku.

V průběhu týdnů a měsíců začíná dítě vnímat, co se kolem něj děje. Pozoruje a poměrně rychle může křikem vyjádřit, co prožívá, zda je spokojené či nikoliv. Uvědomuje si, že jeho čas je pravidelně určován krmením a začíná být schopné jej chvilku předem předvídat. Rychle využívá těchto chvil k navázání kontaktu s matkou, k vzájemnému pozorování se, dotýkání, „povídání si“.

Opětovné uložení ke spánku už není tak důležité a naléhavé, nyní urychlují vývoj mozku čím dál tím přitažlivější okolní podněty. Život dítěte má dokonalou časovou strukturu, řízenou jednak stále ještě krmením, jednak také koupáním, procházkami, odchodem do jeslí nebo k chůvě a návraty domů, či příchodem tatínka.

Konec dne je poměrně rychle spojen s určitým rituálem, změnou osvětlení, utlumením zvuků, nástupem tmy. Rodiče dítěti diktují časový rozvrh zavedený ve společnosti a v rodině, a čím dříve je pravidelný, tím jistější je jeho orientace v čase.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Je důležité poskytnout dítěti záchytné body určující den a noc. Přes den by mělo spát v místnosti osvětlené přirozeným světlem a v noci ve tmě. Postupně začne chápat, že ve

dne se odehrávají společenské aktivity a v noci se odpočívá. Tyto základní znalosti se ustanoví zcela přirozeně s prodlužováním doby nočního spánku bez buzení: 8 hodin ve 4 měsících, 10 až 12 hodin v 6 měsících, přičemž stále méně času bude věnováno odpočinku přes den.

- Výzkumy spánku prokázaly, že vnitřní hodiny člověka jsou nastaveny na 25 hodin. Dítě by si toto přirozené rozvržení zachovalo, kdyby ho život ve společnosti nenutil přejít na 24hodinové schéma. Týká se to všech miminek na světě.

8. Co je důležité pro to, aby naše miminko bez problémů usnulo?

Všechno, nebo téměř všechno, se odvíjí od fáze usínání. Již od prvních měsíců je důležité dodržovat při ukládání určitý neměnný sled kroků. Postupně, avšak na dlouho, si dítě zapamatuje celý rituál, po kterém následuje spánek.

Ten často začíná v podvečer koupáním vlažnou vodou, která dítě zklidní. Už v pyžámku si pak sní svou „večeři“, nakrmí se z prsu nebo lahvičky. Ještě trochu pomazlit a je čas jít spát. Poslední přebalení a láskyplné uložení do spacího pytle by mělo proběhnout v tlumeně osvětleném pokoji.

Čím více klidu a něhy pocítí dítě v čase před uložením, tím snáze usne. Hry, škádlení a rámusení vedou totiž k rozčilení, rozrušení, které dítě není schopno snadno zvládnout, a to i když je unavené a chtělo by spát. Než se dokáže vyjádřit slovně, dává svou únavu a chuť spát najevo řečí těla. Přestane si hrát, schoulí se do sedačky, hledí do prázdna, občas zazívá, nepláče, ale jen pofňukává.

Dítě spí o poznání lépe, pokud byl jeho den bohatý na zážitky, zejména mělo-li možnost jít na procházku a později, když je starší, si venku hrát.

Aby dítě snadno usnulo, jsou určité návyky důležité, jiných byste se ale měli vyvarovat, pokud se chcete také vyspat. Neuspávejte například dítě chováním v náručí, popojížděním v kočárku, nebo dokonce uložením do vaší postele. Zvykne si na tyto

rituály a stanou se pro něj při usínání nepostradatelnými v kteroukoli noční hodinu. Vám, vyčerpaným rodičům, pak nezbude nic jiného, než učit vaše miminko usínat samostatně.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Nabídněte dítěti dudlík nebo jeho oblíbenou plyšovou hračku, zabroukejte mu ukolébavku, dejte mu pusinku na čelo a po špičkách odejděte. Pokud pláče, odolejte jeho volání, mluvte k němu z povzdálí, aby vědělo, že není samo. Odloučení od těch, které má rádo, se totiž dítě obává ze všeho nejvíce.

- Kvalita spánku je určována kvalitou denních aktivit.

9. Má prořezávání zoubků vliv na kvalitu spánku našeho děťátka?

V dnešní době se prořezávání zubů u dětí považuje za bolestivé. Nepříjemný pocit vyvolává zánět dásně způsobený prorůstáním zubu skrz tkáň.

Dítě bolest pociťuje zejména, když leží, jelikož v této poloze ji stupňuje zvýšený krevní tlak. Pomůžeme mu, pokud lehce nadzvedneme matraci v jeho postýlce.

Neexistuje také žádný důvod, proč trápícímu se dítěti neulevit podáním dětské dávky střídavě aspirinu a paracetamolu.

Pokud vaše dítě pláče hodně, můžete přidat lokální léčbu speciálními léky nebo mu do dásně vmasírovat přípravek na bázi esenciální olejů, které mají již samy o sobě zklidňující efekt.

Tymiánový, oreganový či saturejkový olej jsou známé svou účinností, stejně jako například gel s měsíčkem lékařským (k dostání v lékárně).

Dalším řešením je homeopatická léčba granulemi *Chamomilla* z heřmánku lékařského. Dávkování a hodnotu CH (počet ředění) stanoví homeopat dle konkrétního dítěte.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Prořezávání zoubků bývá někdy doprovázeno lehkou rýmou, která brání spícímu děťátku v dýchání. Před uložením mu můžete uvolnit dýchací cesty pomocí odsávačky hlenů, buďte ale opatrní.

Dalším průvodním jevem je řídká a oproti normálu kyselejší stolice, která často způsobuje bolestivé opruzeniny. Zarudnutí vyřešíte častým přebalováním, lokální péčí na bázi eosinu a speciální masti.

- Bolest způsobená prořezáváním zubů, ať už v noci nebo během dne, nebyla nikdy vědecky prokázána. To, že by zuby mohly bolet, bylo považováno za podobně neskutečné jako obři, vystupující v mnoha pohádkách.

10. Co můžeme dělat, když ani v 5 měsících naše mimiko stále ještě neprospí celou noc v kuse?

Je načase naučit ho spát o samotě v nočním tichu jeho pokoje. Dítě starší 4 měsíců už během noci nemusí pít. Jestliže se vzbudí a bez lahvičky nemůže znovu usnout, je to proto, že se domnívá, že ji k usnutí potřebuje.

Pokud ho v tomto omylu necháte, postupně přestane odlišovat pocit hladu od ospalosti. Naučit dítě opětovně usnout je snadné, občas to však vyžaduje pevné nervy. Naštěstí jde o krátký proces, nejvýše dvě až tři noci.

Během usínání si ověřte, že dítě má zajištěny všechny podmínky pro dobrý spánek… Poté ho nechte spát a už k němu po zbytek noci nevstávejte. První noc bude bezpochyby hodně plakat, druhou však již o poznání méně, a třetí si vystačí jen s nespokojeným pofňukáváním. Základem je vydržet.

Pokud ani po několika nocích pláč neustává nebo vás situace příliš zneklidňuje, nevstupujte do pokoje. Vlídně k dítěti mluvte zpoza dveří, řekněte mu, že není samo, ale že je jak pro něj, tak pro vás čas spát. Jestliže i to je stále nad vaše síly, přistupte k postýlce, neberte však dítě do náruče, pouze ho jemně pohlaďte po čele a ručičkách, zkuste mu nabídnout k cumlání paleček, zkrátka ho povzbuzujte k opětovnému usnutí.

Tato metoda není účinná, jestliže o její správnosti nejsou přesvědčení oba rodiče. Jakékoli napětí mezi partnery nebo protichůdné zásahy každého z vás, nejsou na místě. Klid rodičů dodává klid i dítěti.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Zachovejte klid, musíte být přesvědčení o úspěchu vaší metody uspávání, ačkoliv vás stojí hodně sil a dítě potřebuje k jejímu zvládnutí více nocí. Závisí na tom budoucí spánek vás všech. Určitě tedy stojí za to ji vyzkoušet.

- Děti, které se nenaučily znovu usínat samy, mohou potíže se spánkem provázet až do věku 6 nebo 7 let.

11. Co může narušovat spánek našeho ani ne ročního dítěte?

Stejně jako spící dospělý, je i dítě citlivé na určité vnější faktory, zejména hluk. Nemusí přitom jít ani tak o zvuk hlasitý, jako nezvyklý. Důležitou roli hrají i podmínky při večerním usínání.

Dítě, které usne v matčině náručí, nebo na gauči ukolébané zvukem televize, bude zřejmě velmi zmatené, až se probudí uprostřed noci mezi dvěma fázemi spánku – podmínky, za kterých usínalo, jsou pryč a ono je přirozeně vyžaduje. Pozor také na nadměrné množství podnětů během dne – přestimulované dítě je unavené, přímo vyčerpané, a jen s velkými obtížemi v sobě nalezne klid potřebný pro spánek.

Spánek může dále narušovat smutek nebo napětí v rodině. Dítě totiž vnímá neobvyklé zacházení ze strany rodičů, kteří na něj méně mluví, vzácněji se na něj smějí, jen zřídka ho berou do náruče. Dítě, a to i velmi malé, zkrátka pozná, že je „něco jinak“. Protože však nechápe důvod, cítí se ohrožené, je úzkostlivější a může mít potíže se spánkem.

Možnými příčinami špatného spaní jsou také změny v každodenním životě dítěte. Jedná se například o prázdniny, které mění návyky celé rodiny a jsou spojeny s odlišným prostředím, nebo o víkendovou nepřítomnost rodičů, kdy je dítě svěřeno do péče jedné z babiček, málo platné, že ji dobře zná.

Dítě může být také pod vlivem povzbuzujících prostředků. Například pasivním kouřením, kterému je vystaveno svým okolím, vdechuje velké množství nikotinu. Nebo pokud je stále kojeno, dostávají se do jeho organismu s mateřským mlékem látky jako kofein, tein či alkohol, ovšem vzhledem k jeho hmotnosti v mnohem významnějším množství.

Konečně, některé děti trpí pracovními povinnostmi rodičů, které narušují jejich spánek. Jsou například probuzeny uprostřed spánkového cyklu kvůli odchodu do jeslí, nebo k chůvě.

Zde je však bezpochyby nesprávně užíváno spojení „potíže se spánkem“ pro označení potíží s probouzením.

Malé děti jsou z neurologických důvodů obzvláště náchylné k probuzení. Většina z nich se budí a poklidně znovu usíná, aniž by to jejich rodiče postřehli. Někteří kojenci se nicméně křikem dožadují kontaktu. Potřebují se ujistit o přítomnosti rodičů, což však stačí provést z povzdálí.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Pocit bezpečí potřebný k usnutí dodává děťátku váš klid a sebedůvěra. Nespěchejte k němu proto při prvním zaplakání nebo zafňukání, musí se naučit znovu usnout samo.

- Nikdy nebuďte spící dítě kvůli krmení. Spánek je pro něj důležitější, zmeškanou dávku mléka dožene příště.

12. Můžeme nechat spící maličké miminko o samotě?

Jakmile se dítě naučí prospat celou noc, může být pro rodiče lákavé nechat ho pár hodin o samotě a jít za zábavou, nebo i jen nakoupit na roh ulice. Problém je, že na spánek kojenců se nelze spoléhat.

Spánek není stále stejně hluboký – v prvních týdnech života je rozdělen do úseků v délce 40 minut, mezi kterými je fáze polobdění. Krom toho může mít dítě žaludeční

potíže, zachvátí ho najednou veliký hlad nebo bude vyrušeno hlukem z ulice. Probuzení je zkrátka možné kdykoliv.

Kojenec obecně pláče proto, aby přivolal své rodiče, zejména když narazí na potíž, kterou není schopen překonat sám. Jelikož o nepřítomnosti rodičů nemá tušení, nechápe, proč neodpovídají na jeho křik. Pociťuje tedy ohromnou úzkost, rozčiluje se, je mu čím dál větší horko, až je celý zpocený.

Křik a horečné zmítání končetinami je spojeno se zrychlením srdeční činnosti a rozšíření cév. Energetický výdej organismu je značný. Záchvaty jsou stále častější a úzkost se prohlubuje. K tomu se přidává riziko dehydratace.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Je lepší vzít vaše miminko s sebou v kočárku nebo nosítku, tak může pokračovat ve spánku. Pokud plánujete delší nepřítomnost, je nejlepším řešením umístit dítě během dne do jeslí a večer si ho nechat pohlídat.

- Až do věku 6 měsíců může dítě své rodiče k přátelům doprovázet. Abyste mu umožnili cítit se alespoň trochu jako doma, vezměte s sebou jeho věci na spaní a zvlášť oblíbené hračky.

13. Jak přizpůsobit spánkový rytmus miminka našim pracovním povinnostem?

Nutnost vzbudit občas spící dítě příliš brzy představuje pro rodiče využívající hlídání zásadní problém. Nejlepší je pokusit se najít takovou hodinu ukládání ke spánku, aby se dítě ve vhodnou dobu vzbudilo samo.

Vnitřní hodiny dítěte jsou nastaveny tak, aby se budilo vždy přibližně ve stejnou dobu, po 9 až 10 spánkových cyklech dlouhých přibližně 1 hodinu. Doba dostatečného spánku se v závislosti na konkrétním dítěti pohybuje mezi 8 až 12 hodinami. Pro zjištění přesné doby probouzení můžete využít období mateřské dovolené. Jestliže i přesto musíte dítě vzbudit, počkejte na konec spánkové fáze, buzení pak bude snazší. Pohlaďte ho po

ručičkách, dejte mu pusinku, pusťte mu příjemnou, melodickou hudbu (nejprve potichu, postupně přidávejte na hlasitosti).

Pohrajte si s denním, nebo, pokud je stále ještě tma, umělým osvětlením. Zvyšujte postupně jas, až dosáhnete obvyklé intenzity. Dítě berte do náruče, teprve když je skutečně vzhůru.

Dalším problémem je nastavit dobu odpočinku tak, aby dítě mohlo na konci dne trávit čas s rodinou. Jediným řešením je upravit dobu dopoledního a odpoledního usínání, jestliže chcete, v závislosti na věku dítěte, zachovat celkové množství spánku v rozmezí 24 hodin. Situaci musíte vysvětlit i osobě pečující o dítě, aby dohlédla na 2 a půl až 3hodinovou siestu. Tak bude vaše dítě připraveno na všechny společné podvečerní aktivity a vy můžete posunout čas ukládání ke spánku tak, aby dítě v noci prospalo 8 až 10 hodin.

- V některých jeslích je zaveden speciální zápisník, který zajišťuje komunikaci mezi rodiči a vychovateli a je dobrou pomůckou pro vzájemné předávání informací o spánku dítěte.

14. Ovlivňuje večerní krmení spánek našeho miminka?

Často se domníváme, že dítě prospí celou noc od té doby, co je jeho večerní strava hutnější, zejména když je ve věku, kdy začíná z lahvičky dostávat dětskou kaši (okolo 5. měsíce). Ve skutečnosti jde jen o šťastnou shodu okolností.

Vyzrálejší mozek v tomto věku totiž dítěti umožňuje spát 8 až 10 hodin v kuse. Také se již obvykle naučilo prospat celou noc, tzn. je v případě probuzení schopné i znovu samo usnout. Nevyvážené složení dětské výživy nebo větší než doporučené množství, může ale na druhou stranu způsobit problémy se spánkem z důvodu žaludečních potíží. Jakýkoli nevyvážený způsob stravování obecně narušuje spánek dítěte.

Jí dostatečně, nebo až moc? Souvisí jeho pláč se stravováním? Takové otázky si rodiče kladou často. Pokud je dítě kojeno, samo si určuje svůj příjem a navíc se složení

mateřského mléka postupem času mění tak, aby dokonale uspokojilo jeho potřeby. Výživa dítěte krmeného z lahvičky se řídí jednoduchým pravidlem – denní dávka mléka je přímo úměrná hmotnost dítěte.

V obou případech je pro orientaci ideální hmotnostní křivka dítěte. Pouze hodnoty nižší, než tento graf udává, a častý pláč zpravidla značí, že je dítě hladové. Jsou však i děti, které se krmení dožadují neustále, ve dne, v noci. Existují dvě možná vysvětlení takového chování – tyto děti buď neznají pocit sytosti, nebo jsou na vině rodiče, kteří nenašli jinou odpověď na jejich pláč, než je nakrmit.

Objevují se také zvláštní případy dětí alergických na bílkovinu kravského mléka. K trávicím, kožním nebo dýchacím projevům se u nich přidává i velmi neklidný spánek s vydatným pocením.

Spánek může narušovat rovněž nesnášenlivost lepku, která se začíná projevovat na konci prvního roku života. Úprava stravy navrátí dětem klidné a tiché noci.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Děti čelí dvojímu problému – svou nespokojenost řeší výhradně jídlem a nejsou schopné spát tak dlouho, aby si dostatečně odpočinuly. Abyste zvítězili nad potížemi se spánkem a zároveň snížili riziko nadváhy, je vhodné dodržovat doporučené denní dávky výživy.

- Myslete na to, že v letním období může mít dítě během noci žízeň, a tehdy je bezpodmínečně nutné odpovědět na jeho volání.

15. Bude naše miminko lépe spát s námi v místnosti, nebo samo ve svém vlastním pokoji?

Na toto téma vedou specialisté dlouhé diskuze. Někteří jsou pro umístění postýlky v pokoji rodičů, alespoň v prvních měsících života, a prohlašují, že toto řešení přináší komfort rodičům a klid dítěti, které ocení rodičovskou přítomnost. Jiní jsou proti.

Těm, kteří mu nejsou nakloněni, slouží jako argumenty nevýhody umístění postýlky v pokoji rodičů. Nejde totiž o nejlepší způsob, jak dítě naučit samostatnému spaní. Je to naopak obzvláště složité, i když jednoho dne stejně bude muset svolit ke spaní o samotě ve svém pokoji.

Chtít po něm, aby změnilo své návyky a rituály, nebude jednoduché. Navíc tato praktika neposkytuje soukromí rodičům, které se dítě také musí naučit respektovat. Někteří rodiče přistoupili na kompromis: jeden z nich spí v pokoji s dítětem a svou přítomností mu dodává pocit bezpečí.

Hlavní nevýhodou tohoto řešení samozřejmě je, že jím trpí vztahy mezi rodiči. Co tedy zvolit?

Jestliže máte pro dítě k dispozici samostatný pokoj, který sousedí s vaším, je bezpochyby vhodnější, když se v něm dítě zabydlí hned po příchodu z porodnice. Vytvoří si k němu vztah a barva tapety, odrazy světla na zdech, nábytek i věci na stále stejných místech ho budou uklidňovat. Postupně si toto místo oblíbí a bude v něm rádo spát.

Co se týče tendence změnit manželskou postel v postel rodinnou, je většina odborníků na spánek proti. Předně se domnívají, že je nebezpečná: dítě může snadno sklouznout do hlubin postele, nebo být zalehnuto některým z tvrdě spících rodičů.

Praxe dále ukazuje, že rodiče v těchto podmínkách poměrně špatně spí, jelikož berou ohled na dítě. Zdá se také, že za tímto zvykem lze spatřovat odmítání rodičů vzdálit se od dítěte byť jen na noc, což může poukazovat na jisté psychické problémy.

JE DOBRÉ VĚDĚT…

I když je pravda, že kojenci nebo i starší děti usínají v kontaktu s rodiči velmi snadno, nemělo by se tomuto ulehčení podléhat. Dítě se pak večer nebo při probuzení mezi jednotlivými fázemi spánku nenaučí usínat samo jako „velké“. Myslete také na to, že jakmile si na to jednou zvykne, bude velmi těžké chtít po něm nějakou změnu

- Neměňte příliš často výzdobu pokoje vašeho miminka. Potřebuje v něm nacházet známé body, aby mohlo klidně usnout.

16. Je pravda, že čím je dítě živější, tím hůře spí?

Každé dítě je jedinečné, dokonce, i pokud jde o kvalitu a množství spánku. V této oblasti panuje velká rozrůzněnost. Obecně lze však říci, že velcí spáči zůstanou velkými, malí malými.

Víme, že miminka mají již od narození svůj temperament: jsou děti velmi aktivní, klidné a průměrně aktivní, nebo klidné z pohledu rodičů. Tyto vlastnosti ovlivňují spánkový rytmus. Pro živé dítě, které bystře reaguje na podněty, bude mnohem obtížnější nalézt vnitřní klid potřebný k usnutí, než pro to přirozeně klidné.

Krom toho se i chování rodičů k dítěti různí podle jeho povahy – čím větší projevuje nadšení z různých podnětů, tím více si s ním rodiče hrají, mluví na něj, mazlí se s ním, čímž podněcují jeho přirozenou živost a znesnadňují usínání.

Takto energickým dětem je často potřeba pomoci. Usnou snáze, pokud po hře následuje chvilka klidu, kdy se schoulí u jednoho z rodičů, lehce pohupovány v rytmu ukolébavky. Jiné děti zase zlobí své rodiče tím, že se ráno budí příliš brzy. Uložit je večer později je obvykle k ničemu, protože tak mají nastavené své vnitřní hodiny

JE DOBRÉ VĚDĚT…

Problém ranních ptáčat vyřeší změna návyků. Křik a pláč může být po ránu vystřídán úsměvy a hrou, pokud děti najdou po probuzení v postýlce své oblíbené hračky. Tak trpělivě počkají až do snídaně.

- Nerovnávejte návyky vašeho dítěte s ostatními. Každý jedinec je osobnost, a to i co se týče kvality spánku.

II. Komentář

V této části práce nejprve provedeme podrobnou analýzu výchozího textu a následně se budeme zabývat problémy, které se vyskytly při překladu, a jejich řešením. Pro citování modelových příkladů dokládajících náš postup budeme text originálu a příslušnou stranu označovat jako (O: s), text překladu pak (P: s).

Připomínáme, že jsme se v naší práci věnovali pouze části obsáhlejší publikace (konkrétně úvod a 16 otázek a odpovědí výchozího textu). Rovněž v analýze se proto zaměříme zejména na tuto část, s přihlédnutím k celku knihy v nutných případech.

1. Překladatelská analýza originálu

K překladatelské analýze výchozího textu využijeme zejména model textové analýzy Christiane Nordové (1991), který jsme si však pro naše potřeby upravili. Při definování funkce našeho textu budeme dále vycházet z Romana Jakobsona (1995) a jeho teorie jazykových funkcí, při určení stylu pak z Marie Čechové (1997).

1.1 Vnětextové faktory

1.1.1 Autor textu

Jako autor publikace *Bébé dort bien* (2004) je na prvním místě uveden prof. Marcel Rufo, francouzský pediatr se specializací v oboru dětské a dorostové psychiatrie. Tento emeritní profesor lékařské fakulty Univerzity Aix-Marseille a mimo jiné zakladatel a bývalý ředitel léčebny pro dospívající „Espace Méditerranéen de l'Adolescent“ při nemocnici „Hôpital Salvator“ v Marseille, se kromě lékařské praxe dlouhodobě věnuje také kontaktu s veřejností. Svými radami a články přispívá do nejrůznějších magazínů s tématem rodiny a výchovy dítěte, v letech 2009 až 2014 měl svůj pořad „Allô Rufo“ na televizní stanici France 5, kde každý všední den odpovídal na otázky ohledně dětství a dospívání. V neposlední řadě je autorem více než třicítky knih zaměřených jednak na děti mladšího věku a otázky s tímto obdobím vývoje spojené (např. *Bébé pleure* (2004), *Élever bébé : de la naissance à six ans* (2006)), jednak na dospívající (např. *Votre ado* (2003), *La vie en désordre, voyage en adolescence* (2007)).

Na knize se dále podílela také Christine Schilte, novinářka specializující se na téma mateřství a raného dětství, která s Marcelem Rufem spolupracovala na mnoha jeho dřívějších i následujících titulech. O typu spolupráce na této publikaci nejsou dostupné bližší informace; zřejmě byla spíše menšího rozsahu, Ch. Schilte není uvedena ani v předmluvě (podepsán pouze M. Rufo).

Z výše uvedeného je patrné, že autor měl k napsání titulu *Bébé dort bien* všechny potřebné znalosti z lékařského prostředí i zkušenosti s konkrétními problémy a dotazy širší veřejnosti, zejm. rodičů dětí.

1.1.2 Autorský záměr

Záměrem publikace je podle slov autora poskytnout čtenáři formou otázek a odpovědí informace o dětském spánku, jeho průvodních jevech i o jeho důležitosti s ohledem na věk dítěte. Text se soustřeďuje především na potíže se spánkem spojené, objasňuje jejich možné příčiny a nabízí řešení; informace obecného charakteru jsou v něm přirozeně integrovány. Nezaměřuje se na jeden konkrétní problém, naopak se snaží postihnout širší škálu situací, a být tak užitečný co největšímu okruhu čtenářů.

Překládaný úsek se konkrétně zaměřuje na spánek novorozenců a kojenců (do 1 roku). Jeho cílem je srozumitelně přiblížit znepokojeným rodičům takto starých dětí mechanismus dětského spánku obecně a zároveň jim vysvětlit příčiny a další okolnosti jednotlivých potíží, se kterými se v souvislosti se spánkem jejich dítěte setkávají. Také je uklidňuje tím, že nejrůznější potíže nejsou ničím výjimečným a ani ničím, co by nemohli sami zvládnout nebo dítě přímo odnaučit. Kromě odborných teoretických znalostí předává autor čtenáři i své zkušenosti z dlouholeté praxe, nabízí mu konkrétní postupy, jak zvládnout tu kterou situaci a nenásilně, avšak přesvědčivě jej nabádá k jejich dodržování.

V krátké předmluvě k celé publikaci autor naznačuje, čeho se text bude týkat, velmi obecně nastiňuje některé situace, které mohou v souvislosti se spánkem dítěte v rodině nastat. Snaží se částečně vžít do pocitů zneklidněných rodičů a poukázat na to, že pokud budou dodržovat určitá doporučení (uvedená právě v této knize), bude spánek celé rodiny mnohem lepší. Autor zde explicitně nepopisuje, jaká je koncepce celé knihy, nepřesvědčuje, že daná kniha vyřeší veškeré problémy a zodpoví každou otázku, spíše citlivě promlouvá a jeho cílem je potenciálního čtenáře k přečtení publikace nalákat podvědomě.

Pokud bychom měli zhodnotit autorský záměr dle Nordové (1991: 47–51), která v této souvislosti rozlišuje čtyři typy textů, a sice text referenční, expresivní, apelativní a fatický, z výše zmíněného vyplývá, že námi překládaný text je v první řadě referenční, neboť informuje příjemce o jisté skutečnosti (zde o dětském spánku a spánkových potížích). Dále pak jde o text apelativní, jelikož se snaží přimět příjemce k určitému chování (zde k vyzkoušení a dodržování nabízených postupů zvládání potíží se spánkem).

1.1.3 Funkce textu

K určení funkce textu využijeme teorii šesti jazykových funkcí Romana Jakobsona (1995), která rozlišuje funkci referenční, emotivní, konativní, fatickou, metajazykovou a poetickou. Náš text má primárně informovat čtenáře o určitém tématu, dětském spánku, je tedy zaměřen na kontext a jeho dominantní funkcí je funkce referenční. Dále nacházíme ve větší míře funkci konativní, jelikož text se nezřídka formou imperativu či zájmena „vy“ obrací na čtenáře, adresáta a vyzývá ho k napodobení jistého chování, konkrétně postupů při výchově dítěte. Tuto funkci pozorujeme zvláště výrazně v částech textu (rámečcích) nazvaných *PETIT CONSEIL*, které, jak již název napovídá, poskytují čtenáři především rady a doporučení, a tudíž jsou adresnější.

1.1.4 Příjemce textu

Zamýšleným adresátem celého výchozího textu je francouzský rodič, resp. rodiče mladšího dítěte (do 6 let), popř. někdo, kdo se v blízké budoucnosti rodičem stane. Vzhledem k obecnějšímu charakteru otázek a odpovědí se předpokládá spíše rodič-laik, tj. který doposud žádné dítě neměl, nebo jehož potomek zatím neměl se spánkem potíže, a on tudíž nemá o tomto tématu dostatek znalostí. Zkušenějším rodičům by kniha nemusela poskytnout dostatečné informace.

Publikace je určena jak ženám, tak mužům. Ačkoliv místy se explicitně obrací na matku, ve většině případů rozdíly nedělá a zůstává rodově neutrální, resp. za čtenáře pokládá obecně rodiče a hovoří k nim v množném čísle.

Příjemcem první, námi analyzované a překládané části, jsou konkrétně rodiče novorozence a kojence do 1 roku věku. Očekávají, že se v dané kapitole dozví základní rady a doporučení, co dělat a jak se k dítěti chovat v konkrétních situacích v prvních dnech, týdnech a měsících jeho života.

1.1.5 Médium

Kniha *Bébé dort bien* vyšla v nakladatelství Hachette Livre v roce 2004, jako součást edice Hachette Pratique. V této řadě jsou vydávány odborníky psané popularizační příručky zabývající se např. rodinou a zdravím (sem spadá i námi překládaná publikace), vinařstvím, přírodou a zahradničením, dále kuchařky aj. Nezdá se, že by zde publikované knihy, a to ani v rámci zmíněných tematických okruhů, sdílely jednotný formát či textovou úpravu.

Kniha *Bébé dort bien* je vyvedena na křídovém papíře v měkké vazbě, o celkovém počtu 126 stran. Barevné odlišení i přehledné grafické zpracování jak jednotlivých jejích tří částí, tak samotných otázek a odpovědí (viz dále) usnadňuje čtenáři orientaci v příručce a snadné vyhledávání informací.

1.1.6 Místo

Výchozí text byl vydán ve Francii, na jeho obsah má však místo původu jen velmi malý vliv. Dětský spánek, základní problémy s ním spojené, kterým se kniha věnuje, ani přístup odborníků se v evropských státech, zejména Francii a České republice, příliš neliší. Mohli bychom snad říci, že „děti spí všude stejně, bez ohledu na zemi“, a v textu tak nalezneme velmi malé množství francouzských reálií. Souvislost s francouzským prostředím se vyskytla pouze ojediněle, a to ve spojitosti s výrobky a pomůckami pro děti, nabízenými na francouzském trhu, které by nemusely být (ale po ověření jsou) dostupné v jiné zemi.

1.1.7 Čas

Jak již bylo zmíněno výše, výchozí text byl publikován v roce 2004, od překladu ho tedy dělí více než 10 let. Avšak podobně jako místo vydání, ani jeho doba, a tudíž časový odstup originálu od překladu, nehraje významnou roli. Po jazykové stránce nepředstavuje časové prodlení žádný problém, obdobně v případě reálií. Ačkoliv se medicínský výzkum posouvá v současné době kupředu velkou rychlostí a změny a nové poznatky jsou v této oblasti na denním pořádku, naše publikace je do té míry obecná, že zastarávání téměř nepodléhá, alespoň prozatím. Ze srovnání s aktuálně vycházející literaturou na toto téma vidíme, že uvedené informace jsou stále platné a považovány za správné. Také je však nutné si uvědomit, že publikace nepředstavuje různé teoretické přístupy, jak bojovat s potížemi se spánkem u dětí, ale naopak poměrně jednoznačné názory, zkušenosti a doporučení jediného autora, které mohou být do jisté míry subjektivní nebo ovlivněny dobou, ale jako takové je třeba je respektovat.

1.2 Vnitrotextové faktory

1.2.1 Téma a obsah

Hlavním tématem knihy je spánek, konkrétně u dětí od narození do šesti let věku. Publikace se soustředí zejména na potíže, které mohou dětský spánek provázet, přičemž do výkladu příčin a řešení těchto problémů vkládá i obecné informace o mechanismu spánku a jeho významu u dětí.

Překládaná část se zaměřuje, jak již bylo řečeno, na spánek (a s ním spojené potíže) dětí od narození do věku jednoho roku. V souvislosti s tím se zde vyděluje řada podtémat specifických pro tento věk, mezi nejdiskutovanější patří:

- kvalita a kvantita spánku dítěte
- spánkové fáze a jejich průběh
- ukládání ke spánku a usínání
- prostředí vhodné ke spánku; rušivé elementy
- pláč – v podvečer i během noci, jeho příčiny
- krmení a kojení dítěte a jeho vliv na spánek
- zdravotní problémy ovlivňující spánek
- vývoj dítěte
- fungování organismu
- dudlík a jiná šidítka

Specifickým problémům z těchto tematických okruhů se vždy snaží detailněji věnovat jedna otázka a odpověď, zároveň však kvůli velké provázanosti prostupují napříč námi překládaným úsekem.

1.2.2 Kompozice

Kniha *Bébé dort bien* je rozdělena na úvod – předmluvu a samotný text, skládající se ze třech větších částí, kapitol, a to podle věku dítěte: *De la naissance à 1 an, Au cours de la 2e année, De 3 à 6 ans*. V každé z těchto částí se pak nachází přibližně dvacítka číslovaných otázek a odpovědí na ně, vždy o celkovém rozsahu okolo dvou stran textu.

V souvislosti se zvolenou formou, tj. dotaz na konkrétní problém a jako odpověď jeho možné řešení, je třeba zmínit původ otázek. Ač tato informace není v knize nikde uvedena, je pravděpodobné, že se nejedná o autentické otázky konkrétních rodičů, ale

o využití a jisté zobecnění, resp. modifikování dotazů, které byly autorovi položeny během jeho dlouholeté praxe. Otázky tedy klade potenciální čtenář textu, tj. rodiče dítěte daného věku, odpověď pak předkládá autor textu. Námi překládaný úsek výchozího textu, celkem 16 otázek a odpovědí, se z této celkové kompozice nijak nevymyká.

Položená otázka funguje podobně jako nadpis – informuje čtenáře o přechodu k dalšímu, většinou poměrně odlišnému tématu a díky grafickému zpracování a číslování tvoří předěl mezi jednotlivými diskutovanými problémy.

Z hlediska kompozice je zajímavá zejména odpověď odborníka, kterou až na ojedinělé výjimky tvoří opět tři části. Pro výklad je stěžejní hlavní text, rozdělený do kratších odstavců, v němž jsou prezentovány možné příčiny problému, na který se v otázce dotazuje domnělý čtenář, a nabídnuto jeho řešení, dále pak informace obecnějšího charakteru související s daným problémem (např. fáze vývoje dítěte, fungování organismu, potřeba krmení apod.). První odstavec tohoto textu je oproti ostatním vysazen tučně a mírně odsazen, opticky jako by ještě tvořil součást otázky. Jedná se však jen o grafickou úpravu, z hlediska obsahu jde o úvodní část předkládané odpovědi, na kterou plynule navazují další odstavce. Nejde např. o stručné shrnutí nabízené odpovědi, nebo naopak rozšíření položené otázky, jak by se mohlo na první pohled zdát.

Další součást téměř každé odpovědi představuje barevně odlišený rámeček (resp. text v něm) nazvaný *PETIT CONSEIL*, umístěný buď po straně hlavního textu (tzv. obtékání textu), nebo na jeho konci. Zde čtenář v rámci jednoho či dvou kratších odstavců najde konkrétnější rady a doporučení, jak postupovat v určité situaci uvedené v otázce a hlavním textu, popř. doplňující informaci.

Třetím, posledním prvkem je pak text o jedné až dvou větách, popř. krátkém souvětí, ohraničený dalším typem rámečku a nacházející se na různých místech vedle hlavního textu (opět tzv. obtékání textu). Touto formou jsou čtenáři nabízeny zejména doplňující informace, zajímavosti, příp. další rada, částečně již obsažená v hlavním textu.

Nakonec krátce zmíníme předmluvu celého textu, kterou jsme do našeho překladu také zařadili. Jedná se o souvislý text rozdělený do odstavců, uvedený nadpisem a zakončený podpisem samotného autora, prof. Marcela Rufa.

1.2.3 Neverbální prvky

Jak částečně vyplývá z předcházejícího bodu práce věnujícího se kompozici, nedílnou součást knihy tvoří její grafické zpracování. Hlavní text je zde doplněn (ve valné většině případů) o další informace uváděné ve dvou typech rámečků. První z nich je výraznější, s barevným pozadím a rovněž barevně ohraničeným nadpisem (*PETIT CONSEIL*), druhý pak poutá pozornost svým stylem připomínajícím hranatou závorku. Texty v těchto rámečcích jsou vysazeny tučným písmem, což však nepůsobí nijak rušivě vzhledem k hlavnímu textu odpovědi. Tučné písmo a navíc jeho větší velikost je zvolena také u otázky a prvního odstavce odpovědi, otázka je pak opět barevně odlišena od zbytku textu. Rovněž číslování jednotlivých otázek je graficky zpracováno odlišně, znovu barevně, a je pro něj zvolena i větší velikost písma.

Mluvíme-li o barvách, v části, ze které jsme čerpali při našem překladu, je zastoupena fialová a zeleno-modrá, v tlumených odstínech. Pro text je krom otázky zvolena černá barva. Zbylé dva oddíly publikace mají také své charakteristické barvy, v kombinaci s černě tištěným textem.

Takovéto grafické zpracování je velmi přehledné a umožňuje čtenáři snadnou orientaci v textu, jak v rámci jednotlivých otázek (hlavní text; rada; zajímavá / doplňující informace), tak v rámci celé knihy. Barevné odlišení jednotlivých informací nepůsobí rušivě, naopak díky zvoleným odstínům spíše příjemným a uklidňujícím dojmem. K ještě větší přehlednosti na úrovni jednotlivých oddílů příručky přispívá také úzká „lišta“ na pravém okraji každé dvoustrany, která čtenáři připomíná, ve kterém ze tří období vývoje dítěte, tj. části publikace, se právě nachází (*De la naissance à 1 an, Au cours de la 2e année, De 3 à 6 ans*.).

Předmluva a tři hlavní části knihy jsou od sebe odděleny barevnou, dvoustránkovou fotografií spícího dítěte, jiné obrázky se v publikaci nenacházejí.

1.2.4 Lexikum

V souvislosti s množstvím podtémat se setkáváme i s různými sémantickými poli a v knize najdeme mnoho termínů. Ty jsou však spíše nižšího stupně odbornosti a až na výjimky (některé lékařské výrazy) by i pro čtenáře-laika měly být snadno srozumitelné, pravděpodobně se s nimi již v minulosti setkal. Z hlediska zastoupení se termíny objevují zejména v hlavní, výkladové části textu.

Sémantická pole a příklady výrazů:

- **spánek:**
  - **spánek jako takový**: *le temps de sommeil, la qualité de sommeil, le rythme de sommeil, le trouble du sommeil, dormir, faire la nuit,…*
  - **fáze spánku**: *la phase de sommeil; le sommeil paradoxal, agité, léger, lent, profond; glisser du sommeil […] au sommeil […],…*
  - **ukládání ke spánku a usínání**: *l'endormissement, le coucher, (re)trouver le sommeil, (se) rendormir, (s')endormir, (re)coucher, entrer dans le sommeil,...*
  - **probouzení se**: *le réveil, (se) réveiller, le trouble du réveil, perturber le sommeil,…*
  - **bdění**: *être éveillé; l'état de veille; le sémi-réveil, le rythme d'alternance d'éveil et de sommeil,…*
- **dítě:** *l'enfant, le bébé, le nourrisson, le nouveau-né, le dormeur, un tout-petit,…*
  - **věk dítěte:** *l'âge de l'enfant, être âgé de XY mois, la fin du XY*^{e} *mois, être en âge de XY mois de faire qc, les premières semaines de la vie,…*
  - **prenatální období a porod:** *le fœtus, l'utérus maternel, la vie utérine, la prématurité, la naissance difficile,…*
  - **vývoj dítěte:** *grandir, la croissance physique, la maturation cérébrale, la courbe de poids,…*
  - **projevy dítěte:** *pleurer, les pleurs, crier, le cri, le grognement, sucer un pouce / une tétine, l'anxiété, l'agitation, se calmer,…*
  - **dětské potřeby:** *le biberon, le berceau, la tétine, la sucette, l'objet transitionnel, la turbulette, le mouche-bébé, le porte-bébé, le monitoring de surveillance,…*
- **dospělý:** *le père, la mère, la (jeune) maman, les parents*
  - **péče o dítě:** *changer qun, bercer qun, installer qun à cheval,…*
- **výživa:** *la faim, (être) rassasié, la tétée (au sein, au biberon), (se) nourrir au sein, au biberon; donner une tétée, un biberon; l'alimentation, les apports nutritifs, le lait maternel, le lait de 1*^{er} *âge, le surpoids,…*
- **medicína / lékařská terminologie:**
  - **zdravotní problémy:** *l'accident respiratoire grave, la mort subite du nourrisson, la poussée dentaire, l'érythème (fessier), le rhume, l'embarras gastrique, le reflux gastro-œsophagien, la colique,…*

- **části těla:** *la muqueuse, les chairs, les membres, les voies nasales, les cellules nerveuses cérébrales,…*
- **funkce těla:** *l'activité cérébrale, la régulation des centres respiratoire et cardiaque, la tension artérielle, la pression sanguine, les sécrétions hormonales, l'accélération du coeur, la dilatation des vaisseaux, la dépense d'organisme,…*
- **léky:** *l'aspirine, le paracetamol, le traitement local médicamenteux, le soin local, le CH,…*

- **hlídání dítěte:** *la crèche, la nourrice, la halte-garderie, la baby-sitter, le mode de garde,…*
- **čas:** *l'horloge biologique, le rythme circadien, les repères dans le temps, l'emploi du temps social et familial,…*

V textu jsou hojně, jak naznačuje i předcházející výčet, používány výrazy (slovesa, substantiva) s předponou *re-* vyjadřující opakování dané činnosti. Časté je i uvádění číselných výrazů pro označení věku dítěte. Tyto jsou ve shodě s územ psány číslovkou a nikoli slovem, jak je u nižších číslovek běžné v jiných situacích.

Spíše ojediněle se v textu objevují obrazná vyjádření, např. *Dans l'utérus maternel […] seuls quelques bruits pouvaient le renseigner sur ce qu'il se passait en dehors de sa bulle.* (O: 22), a prostředky z jiného registru (familiární, knižní), které mohou působit až příznakově, např. *Selon les enfants, « ce spleen » du soir s'exprime […] par un très gros chagrin.* (O: 20).

1.2.5 Syntax

V textu nalezneme množství dlouhých vět a souvětí (zejm. s vedlejší větou přívlastkovou, dále předmětnou aj.), bohatě členěných interpunkčními znaménky. Délka vět je dána především častým zařazováním přístavků, vsuvek a pro francouzštinu typických polovětných konstrukcí. Toto souvisí kromě syntaktické charakteristiky francouzštiny také s velkou obsahovou nasyceností jednotlivých vět, kdy se autor na poměrně omezeném prostoru snaží čtenáři nabídnout co nejvíce informací.

Si votre enfant s'endrort au cours de la tétée, soyez comblée car cela signifie tout d'abord que votre lait l'a rassasié mais aussi qu'il a mis beaucoup d'énergie à bien téter – pour un tout-petit, la succion du mamelon représente un véritable effort physique qui prouve sa

bonne vitalité –, enfin qu'il se sent en parfaite sécurité contre vous et que sa vigilance peut se relâcher. (O: 14)

V uvedeném příkladu vidíme konektory a textové orientátory, které jsou napříč celým textem hojně využívány a činí text přehlednějším. Je nicméně třeba konstatovat, že spojovací výrazy místy chybí na hranici dvou vět; zde je v zájmu zachování plynulosti textu bylo třeba v překladu doplnit (viz dále).

Délka vět je dána také dlouhými výčty, zpravidla asyndetickými, které se v překládaném úseku objevují velmi často.

Ce sont l'âge de l'enfant, entre 1 et 5 mois avec un pic à 4 mois, une mauvaise régulation de ses centres respiratoire et cardiaque, une prématurité, une naissance difficile, le tabagisme maternel, une vie irrégulière, une tendance au reflux gasto-œsophagien. (O: 20)

Vyskytují se však i krátké věty jednoduché, většinou při popisu holých fakt či poskytování návodu (jak v té které situaci postupovat), které text oživují.

Les bébés, en raison de leur organisation neurologique, sont particulièrement doués pour se réveiller. La majorité d'entre eux se réveillent et se rendorment tranquillement sans que leurs parents s'en aperçoivent. Mais certains nourrissons manifestent par des cris leur désir de contact. Ils ont besoin d'être rassurés sur la présence de leurs parents, mais à distance. (O: 30)

Setkáváme se rovněž s neosobními vazbami, a to zejména tam, kde je autorem doporučován určitý postup, chování apod.

Pour dormir, <u>il est préférable</u> que l'enfant soit habillé d'un surpyjama ou d'une turbulette dont l'épaisseur est appropriée à la saisson. (O: 19)

Co se týče druhů vět, jsou v textu krom oznamovacích hojně zastoupeny i věty rozkazovací. V dotazech pokládaných rodiči, resp. domnělým čtenářem pak samozřejmě převažují věty tázací, v textu se pak objevují i řečnické, rozvažovací otázky autora (mohou působit opět jako vyřčené domnělým čtenářem, rodičem).

1.2.6 Styl

Na základě již uvedených vnitrotextových i vnětextových faktorů lze překládaný text zařadit k populárně-naučnému stylu, jenž představuje podtyp funkčního stylu odborného. Pro texty z této stylové oblasti je, jak uvádí Čechová (1997: 162), vzhledem ke spíše laickému čtenáři s jen malým množstvím znalostí z oboru, charakteristický specifický výběr faktů, omezení terminologie na nezbytnou míru, jednodušší vyjadřování a beletrizace.

Hlavní text odpovědí, i publikace jako celek, tomuto popisu odpovídá – poskytuje množství odborných informací z oblasti dětského spánku, a to přístupnou formou za využití srozumitelné terminologie. U pokládaných otázek však můžeme vysledovat tendenci k co nejmenší (takřka nulové) odbornosti, a naopak větší jednoduchosti, aby se dotazy co nejvíce přiblížily autentickému projevu čtenáře, mírně znepokojeného rodiče, který si neví rady se svým nespícím dítětem. Text v rámečku *PETIT CONSEIL* (i návodné části hlavního textu) je pak díky poskytovaným radám osobnější a pro často volenou 2. osobu plurálu či rozkazovací způsob adresnější, než je u populárně-naučného stylu běžné.

Celkově je text stylově vystavěn tak, aby svého čtenáře oslovil a ten získal dojem, že je zde skutečně řešen jeho konkrétní problém, na který se ve své podstatě autora sám zeptal. Odborník se mu pak klidně a s citem věnuje, přímo k němu promlouvá a poskytuje mu cenné informace i rady.

1.2.7 Suprasegmentální prvky

V textu jsou hojně využívána interpunkční znaménka. Kromě obvyklé interpunkce typické pro větu oznamovací, se pochopitelně objevuje otazník (úvodní otázky rodičů, v rámci hlavního textu pak řečnické, rozvažovací otázky) a dále také vykřičník v případech, kdy je třeba dodat slovům na váze a ujistit čtenáře o jejich platnosti.

Výrazným prvkem jsou uvozovky označující výrazy, které například nejsou skutečnými termíny, nebo nejsou zcela vhodným označením pro skutečnost související s malým dítětem, novorozencem (lépe se hodí pro svět dospělých, či minimálně starších dětí). Užitím tohoto interpunkčního znaménka dává autor najevo, že si je těchto skutečností vědom a význam slova, resp. spojení není myšlen zcela doslovně; můžeme jej považovat za výraz na hranici obrazného vyjádření.

Je zde také využita kurzíva při uvedení názvu léku (*Chamomilla* (O: 26)).

2. Metoda překladu

Při překladu vybrané části textu bylo nutné mít na paměti především jeho referenční funkci a záměr, tj. poskytnout čtenáři formou otázek a odpovědí informace o dětském spánku, jeho mechanismech a předat mu zkušenosti a praktické rady, jak postupovat v konkrétních situacích a řešit potíže dítěte se spánkem. Zároveň bylo třeba zohlednit populárně-naučný styl příručky a autorovo adresné obracení se na čtenáře, kterým je rodič dítěte snažící se zajistit svému potomkovi klidný a kvalitní spánek.

Důležité tedy pro nás bylo kritérium funkční ekvivalence, zachovat obsahové sdělení textu a současně jeho styl a ráz. Druhým, neméně důležitým faktorem, byla celková srozumitelnost textu a jeho přístupnost spíše neinformovanému českému čtenáři, kterému by měla být publikace stejně užitečná jako adresátovi francouzskému. Z těchto důvodů byly mimo jiné nezbytné drobné úpravy textu, přidání vnitřních vysvětlivek apod., v neposlední řadě pak místy volnější překlad některých vět a úseků dle jejich smyslu.

3. Překladatelské problémy a jejich řešení

3.1 Čas a místo

Jak již bylo řečeno během analýzy výchozího textu, 11 let rozdílu mezi vydáním originálu a naším překladem se na textu příliš neprojevuje. Námi vybraná část publikace neuvádí žádné „nedávné“ či „současné“ výzkumy a objevy a je napsána natolik široce a obecně, že údaje v ní uvedené jsou stále platné, a mohla proto být v tomto ohledu převedena do češtiny bez jakýchkoli zásahů.

Faktor místa se již projevuje výrazněji, a to zejména tam, kde se v knize hovoří o různých výrobcích a pomůckách pro rodiče a děti. Vyvstala otázka, zda se dané předměty či např. léky vyskytují také v České republice a v jaké podobě (bylo by nevhodné popisovat v takovéto příručce věc, která není v naší zemi běžně k dostání). Opět se zde však projevila velká obecnost knihy (či minimálně našeho úseku) a s drobnými úpravami bylo možné výrobky apod. představit.

Zvolili jsme například mírné zobecnění, které však neměnilo podstatu sdělení:

*[…] tout comme le gel de calendula (**préparation à demander** en pharmacie). (O: 26)*

*[...] stejně jako **například** gel s měsíčkem lékařským (**k dostání** v lékárně). (P: 21)*

*Il existe **dans beaucoup de crèches** un carnet de correspondance [...] . (O: 32)*

***V některých jeslích** je zaveden speciální zápisník, […]. (P: 26)*

Nebo zrelativizování postupu, který je zřejmě ve Francii běžný, avšak v českém prostředí přímo v takovéto podobě neexistuje:

Les familles reconnues par les médecins comme à risques, tout particulièrement celles ayant déjà été victimes de ce drame, sont equipées d'un monitoring de surveillance pendant 6 mois. (O: 20)

Rodinám, vyhodnoceným lékaři jako rizikové, tj. zvláště těm, které již tato nešťastná událost postihla, je důrazně doporučeno opatřit si přístroj k monitorování dechu dítěte (minimálně do věku 6 měsíců). (P: 16)

Takovýchto změn nebylo třeba provést mnoho, a pokud se objevily, výrazně nezasáhly celkovou výstavbu textu.

3.2 Chyby v originále

Ve výchozím textu jsme odhalili typografickou chybu – překlep v názvu léku. Je zde uvedeno *Chamonilla* (O: 26), ve skutečnosti se však jedná o homeopatický lék *Chamomilla*. Do překladu jsme uvedli správný název, aby nebyla narušena informativní funkce textu.

Dále se objevilo poněkud nelogické užití uvozovek. Ve dvanácté otázce výchozího textu dává autor do uvozovek výraz *faire ses nuits* (O: 30), tj. *prospat (celou) noc*. Důvodem může být pociťování tohoto slovního spojení jako ne zcela vhodného pro daný text, např. kvůli jeho nedostatečné odbornosti, jako tomu je u jiných výrazů uváděných v uvozovkách. Co ale může čtenáře zarazit je, že tento výraz se objevuje v textu již dříve (např. hned v první otázce), bez jakéhokoli typografického označení, a tedy příznakovosti. V překladu proto nebyly tyto uvozovky převedeny (výraz *prospat noc* je navíc v češtině zcela běžný a nebyl by pro ně žádný důvod).

Ačkoliv je celý text vystavěn velmi přehledně po grafické stránce, projevuje se v něm jistá nedůslednost v obsahu a návaznosti myšlenek, což komplikuje porozumění. Pozorujeme zde kolísání v oslovování čtenáře – autor se většinou obrací na oba rodiče, v některých pasážích však jako by mluvil pouze k matce, bez jakéhokoli předchozího upozornění. Také dochází k častému střídání myšlenek, a to například i v rámci jediného odstavce, místy pak není rozdělení odstavců dle jejich obsahu zcela logické, čímž se text stává nekoherentním. Je to dáno zejména tím, že se zde vyskytuje velké množství informací na poměrně omezeném počtu stran. Zvolenými překladatelskými postupy a řešeními uvedenými níže jsme se snažili tyto nedostatky textu zmírnit tak, aby se k českému čtenáři dostal překlad co nejplynulejší a nejsrozumitelnější.

3.3 Lexikální rovina

3.3.1 Terminologie

V textu se vyskytuje velké množství odborných výrazů, zejména z oblasti spánku a medicíny. Při překladu bylo nutné volit s ohledem na příjemce i populárně-naučný styl takové ekvivalenty, které budou patřit do čtenářova obecného povědomí a budou pro něj snadno srozumitelné (tj. podobně jako ve výchozím textu).

Setkali jsme se s termíny, které bylo možné přeložit doslovně, jelikož daná skutečnost je v českém jazyce označována stejně:

(l') horloge biologique (O: 12) – biologické hodiny (P: 11)

(la) poussée dentaire (O: 25) – prořezávání zubů (P: 21)

(la) protéine du lait de vache (O: 33) – bílkovina kravského mléka (P: 27)

Objevily se však i výrazy, které by při těsném překladu nemusely být českému čtenáři známy, proto jsme se rozhodli uchýlit k jinému termínu:

(la) camomille allemande (O: 26) – heřmánek lékařský (P: 21)

(le) sommeil paradoxal (O: 14) – aktivní REM spánek (P: 12)

V českém prostředí se setkáváme i s výrazem *paradoxní spánek*, avšak nejde o termín nejpoužívanější, a jelikož se toto spojení vyskytuje v textu opakovaně, bylo třeba zvolit vhodnější překlad. Rozhodli jsme proto pro výraz *aktivní REM spánek, REM spánek,* popř. *fáze REM spánku*, který je zde známější (jako protiklad NREM spánku); přičemž v jedné otázce, která se průvodním jevům této fáze spánku věnuje podrobněji, jsme uvedli v závorce i tento méně obvyklý název: *(někdy také označovaný jako paradoxní spánek)* (O: 15; P: 13).

Nakonec jmenujme případ, kdy bylo nutné v zájmu zachování srozumitelnosti přidat do závorky vysvětlení termínu:

Le médecin homéopathe vous indiquera la quantité et ***le CH*** *selon l'enfant. (O: 26)*

Dávkování a ***hodnotu CH (počet ředění)*** *stanoví homeopat dle konkrétního dítěte.(P: 21)*

3.3.2 Výraz dítě

Částečně spadá tato otázka pod předchozí kapitolu zabývající se terminologií, vzhledem k její důležitosti v rámci celého textu jsme se ji však rozhodli pojednat samostatně.

Ve výchozím textu je pro označení dítěte užíváno primárně dvou výrazů: (*le*) *bébé* a (*l'*) *enfant*, jejichž prvním překladem je dle slovníku Lingea (2011) *miminko,* resp. *dítě*. Výrazy se objevují poměrně náhodně, s mírně vyšší frekvencí výskytu (*l'*) *enfant,* nevysledovali jsme žádné přísné zákonitosti, které by určovaly použití toho kterého výrazu. V našem překladu jsme se rozhodli pro oba uvedené francouzské termíny na prvním místě shodně užívat citově neutrální výraz *dítě*; výraz *miminko* je pro populárně-naučný text příliš zabarvený (ač se v podobných publikacích objevuje). Pokud byla nutná bližší specifikace, zejm. z hlediska věku, zařadili jsme adjektivum *malé*, příp. *starší dítě*.

Výrazu *miminko* se však nevyhýbáme zcela. Zaprvé ho užíváme v otázkách pokládaných rodiči, kde se nám jeví vhodný z hlediska stylového rozlišení. Dále ho občasně volíme v případech, kdy se autor přímo obrací ke čtenářům textu, tj. rodičům, nejčastěji ve spojení s přivlastňovacím zájmenem *váš* (např. *vaše miminko*). A konečně se k němu ojediněle uchylujeme v momentech, kdy je výraz *dítě* užit v dané pasáži již několikrát a další jeho opakování by působilo příznakově. Ze stejných důvodů se v našem překladu objevuje také zdrobnělé *děťátko*.

*En quelques semaines, **le bébé** va construire son rythme de sommeil. Alors, soyez rassurés, c'est une certitude ! Chaque fois que votre **bébé** se réveille, vous devez croire très, très fort qu'il va se rendormir. (O: 4)*

***Dítě** si během několika týdnů po narození vytvoří vlastní spánkový rytmus. Tato chvíle skutečně přijde, buďte klidní. Pokaždé, když se vaše **miminko** vzbudí, musíte být opravdu pevně přesvědčení, že opět znovu usne. (P: 10)*

V textu se dále objevuje pro označení dítěte výraz (*le*) *nouveau-né*, (*le*) *nourrisson*, které překládáme doslovně, tj. *novorozenec*, *kojenec*, jelikož označuje specifické období vývoje.

Výrazem *dítě* (popř. jiným vhodným) bylo někdy třeba nahradit i francouzské osobní zájmeno *il*, z důvodu zachování přehlednosti textu. Jinde naopak mohl být výraz vynechán v českém překladu (podmět nevyjádřený apod.), neboť byl jasně zřejmý z kontextu a zabránili jsme tak nadměrnému opakování stejného slova.

3.3.3 Příznakové vyjádření

- **obrazné vyjádření**

Ojediněle se ve výchozím textu objevují slovní spojení obraznějšího charakteru. Někdy bylo možné tento příznak zachovat:

*[…] seuls quelques bruits pouvaient le renseigner sur ce qu'il se passait en dehors de **sa bulle.** (O: 22)*

*[…]pouze určité zvuky ho mohly upozornit na to, že se něco děje i mimo jeho **malý svět.** (P: 19)*

Častěji jsme je však do češtiny převáděli spíše neutrálně, aby na sebe nestrhávaly přehnanou pozornost.

*La cause de cet **épisode de larmes** en fin de journée est en fait assez mal élucidée [...] (O: 21)*

*Příčina této **plačtivosti** na konci dne ještě nebyla dostatečně objasněna [...]. (P: 18)*

Podobně jsme byli nuceni postupovat v níže uvedeném případě a zvolit nezabarvený opis dle smyslu věty. Můžeme se jen domnívat, zda jej autor zamýšlel jako obrat posilující konativní funkci textu a snažící se ve čtenáři vyvolat důvěru (kniha mu neradí jen ohledně dítěte, ale i partnerského života). Doslovný překlad by zde mohl u českého čtenáře vyvolat nevhodné konotace.

*L'inquiétude vous réveille en pleine nuit, allez doucement regarder dormir de loin votre bébé et retournez vous coucher **car son père vous attend**. (O: 19)*

*Pokud se v noci celá neklidná vzbudíte, jděte se opatrně z povzdálí přesvědčit, že vaše miminko spí, a **vrať te se do postele k partnerovi**. (P: 17)*

- **<u>expresivní vyjádření</u>**

Vyskytly se i výrazy mající jistý příznak familiárnosti, nebo naopak knižnosti. Také ty bylo třeba v překladu oslabit, jelikož ve svém doslovném významu by působily zejména v kontextu malého dítěte, novorozence, nepatřičně a přehnaně.

[...] soit par une nervosité inhabituelle, un caractère grincheux, un comportement inquiet, soit par un très gros chagrin. (O: 20)

[...] buď neobvyklou nervozitou, mrzutostí, neklidem, nebo právě neutuchající plačtivostí. (P: 17)

- **<u>deminutivní vyjádření</u>**

Tvoření zdrobnělin je dominantou českého jazyka, francouzština až na výjimky těchto výrazů příliš nepoužívá (souvisí s typologií jazyků). Proto přestože jsou ve výchozím textu používána v tomto ohledu zejména slova neutrální, dovolili jsme si v překladu využít i výrazů deminutivních. Domníváme se, že užití zdrobnělin je alespoň v námi zvolené části textu na místě. Vedlo nás k tomu několik důvodů: zaprvé se překládaný text věnuje opravdu velmi malým dětem a zadruhé se nejedná o text přísně odborný, podávající pouhá holá fakta, ale naopak se snaží navázat kontakt se čtenářem, sblížit odbornou sféru s jeho realitou a vnímáním a zapůsobit na něj. Zdrobnělin

neužíváme důsledně, pouze v některých případech, např. když se autor přímo obrací ke čtenáři (podobně jako užívání výrazu *miminko, děťátko*). Tato část slovní zásoby pomáhá text oživit a učinit ho pro čtenáře poutavějším, přístupnějším.

[…] mais ne le prenez pas dans vos bras, caressez-lui doucement le front et ***les mains****, essayez de lui proposer de téter son* ***pouce****, tout en l'encourageant à se rendormir. (O: 27)*

[…]neberte však dítě do náruče, pouze ho jemně pohlaďte po čele a ***ručičkách****, zkuste mu nabídnout k cumlání* ***paleček****, zkrátka ho povzbuzujte k opětovnému usnutí. (P: 22)*

3.3.4 Předpona *re-*

Co se naopak často objevuje ve francouzském originálu a poněkud schází v českém slovníku, jsou výrazy s předponou *re-* vyjadřující opakování (*recoucher, rendormir, replonger dans le sommeil*, (*le*) *rendormissement* apod.). Čeština, vyjadřující opakování děje především nedokonavým videm daného slovesa, podobnými předponovými ekvivalenty u výrazů pro spánek nedisponuje. Překlad proto bylo nutné řešit přidáním adverbia *znovu, opět*, aj. ke slovesu *usnout, usínat*.

Jindy jsme se museli z důvodu zachování srozumitelnosti uchýlit k delšímu opisu dané situace.

De plus, il a normalement aussi appris à faire ses nuits, c'est-à-dire qu'il est capable de ***se rendormir*** *seul. (O: 32)*

Také se již obvykle naučilo prospat celou noc, tzn. je ***v případě probuzení*** *schopné i* ***znovu*** *samo* ***usnout****. (P: 26)*

V některých případech bylo také možné výraz s předponou *re-* zcela vynechat, aniž by došlo ke změně významu.

Épuisés, vous n'aurez alors pas d'autre choix que d'apprendre à votre bébé ***à s'endormir et à se rendormir*** *seul. (O: 25)*

Vám, vyčerpaným rodičům, pak nezbude nic jiného, než učit vaše miminko ***usínat*** *samostatně. (P: 21)*

V této souvislosti jsme si také povšimli, že francouzština má pro oblast spánku i stádia, která mu předcházejí (ukládání ke spánku, usínání apod.) poměrně rozvinutou synonymii, zatímco čeština je zde výrazově chudší, a místy tak v překladu docházelo k opakování stejného výrazu.

3.3.5 Číselné výrazy

Vzhledem k zaměření textu se v překládaném úseku vyskytovalo poměrně velké množství číselných údajů, a to především v souvislosti s věkem dítěte (týdny, měsíce, rok(y)). Ačkoliv se zejména nižší číselné výrazy obvykle píší slovem, v tomto kontextu je zvykem uvádět je číslicí. V překladu jsme se tímto pravidlem řídili.

Beaucoup d'enfant ne réclament plus de biberon la nuit vers ***2 mois****, [...]. (O: 13)*

Mnoho dětí se nočního krmení přestává dožadovat okolo ***2. měsíce věku****, […]. (P: 11)*

K jiným číselným údajům než věku jsme přistupovali jednotlivě:

un nourrisson sur 500 (O: 20) – každý pětistý kojenec (P: 16)

8 heures à 4 mois (O: 23) – 8 hodin ve 4 týdnech (P: 20)

3.3.6 Překladatelské postupy

Na závěr této části uvádíme příklady užitých překladatelských postupů na lexikální úrovni, jak je definuje Tionová (1992):

- <u>transpozice</u> neboli změna slovního druhu

En tétant*, l'enfant s'apaise, […]. (O: 17)*

Při cumlání *se dítě utišuje, [...]. (P: 15)*

L'alimentation ***du soir*** *a-t-elle une influence sur le sommeil de notre bébé ? (O: 32)*

Ovlivňuje ***večerní*** *krmení spánek našeho miminka? (P: 26)*

- <u>koncentrace</u> neboli zúžení textu

Il y a des fortes chances qu'au bout de 5 à 10 minutes de ***manifestation bruyante****, il se calme, [...]. (O: 21)*

Je pravděpodobné, že se po 5 až 10 ***prokřičených*** *minutách utiší, [...]. (P: 18)*

Cela commence souvent par le bain ***en fin d'après-midi****, [...]. (O: 24)*

Tento čas začíná ***v podvečer*** *koupáním [...]. (P: 20)*

- <u>diluce</u> neboli rozšíření textu

La technique pour ***retrouver le sommeil*** *est simple [...]. (O: 27)*

Naučit dítě ***opětovně usnout*** *je snadné, [...]. (P: 22)*

*Lorsque l'enfant a appris « **à faire ses nuits** », [...]. (O: 30)*
*Jakmile se dítě naučí **prospat celou noc**, [...]. (P: 24)*

- modulace neboli obměna ve výpovědi z hlediska zorného úhlu

*Les enfants **ne confondent plus** le jour et la nuit [...]. (O: 22)*
*Den a noc **začínají** děti **rozeznávat** [...]. (P: 18)*

*Si l'enfant pleure, **ne cédez pas** à ses appels, parlez-lui de loin pour qu'il sache qu'il n'est pas seul. (O: 25)*
*Pokud pláče, **odolejte** jeho volání, mluvte k němu z povzdálí, aby vědělo, že není samo. (P: 21)*

Dále jsme při překladu využili:

- změna mluvnického čísla substantiva

***Ses pleurs** sont motivés essentiellement par la faim, [...]. (O: 12)*
***Jejich pláč** je motivován především pocitem hladu, [...]. (P: 11)*

***Les fins de journée** sont assez vite marquées par [...].(O : 24)*
***Konec dne** je poměrně rychle spojen […]. (P: 19)*

- posun na ose hyperonymum – hyponymum

*Aujourd'hui, **donner un biberon ou une tétée de nuit** n'est plus considéré, jusqu'à 3 mois, [...]. (O: 12)*
***Noční krmení**, do věku 3 měsíců, již dnes není považováno […]. (P: 11)*

*[…] (ils) agitent **leurs members** de façon désordonnée. (O: 20)*
*[…] (oni) neklidně rozhazují **ručičkama** a krčí **nohy**. (P: 17)*

3.4 Syntaktická rovina

Po syntaktické stránce si text při překladu vyžádal větší množství zásahů, zejména kvůli rozdílům ve stavbě věty plynoucí z typologické charakteristiky obou jazyků. Krom tohoto důvodu bylo nutné k úpravám přistoupit proto, aby byla zachována srozumitelnost textu a čtenář v něm snadno nalezl všechny informace v daných souvislostech.

3.4.1 Změny v rámci jednoho větného celku

Opět jsme volili různé překladatelské postupy s využitím rozdělení dle Tionové (1992), pomocí kterých jsme se snažili vypořádat s pro francouzštinu typickými polovětnými konstrukcemi, přístavky či vloženými vedlejšími větami apod.

Při transpozici jsme například nahrazovali trpný rod činným:

*[…] **les bébés puissent être victimes** dans leur sommeil d'un accident respiratoire grave [...]. (O: 18)*

*[…] miminka **může** ve spánku **postihnout** vážné **selhání dechu**, […]. (P: 16)*

Nebo vedlejší větu jednodušším větným členem:

*En effet, l'enfant ressent la manière inhabituelle **dont ses parents s'occupent de lui**, [...]. (O: 28)*

*Dítě totiž vnímá neobvyklé **zacházení ze strany rodičů** […]. (P: 23)*

Dále jsme tam, kde to významové souvislosti dovolovaly, upravili závislost francouzské vedlejší věty, abychom odlehčili větné stavbě:

*Le nourrisson s'habitue à ces rituels **qui** lui deviennent indispensables pour s'endormir ou se rendormir à toute heure de la nuit. (O: 25)*

*Zvykne si na tyto rituály **a** stanou se pro něj při usínání nepostradatelnými v kteroukoli noční hodinu. (P: 20)*

Přechodníkové či participiální konstrukce byly nejčastěji překládány substantivem či určitým slovesným tvarem, příp. vedlejší větou:

*Par example, n'endormez pas votre enfant **en** le **promenant** dans vos bras, [...]. (O: 25).*

Neuspávejte například dítě chováním v náručí, […]. (P: 20)

*[…] (ils) passeront la nuit à [...] lui parler, le changer… **empêchant** cet enfant fatigué de dormir. (O: 16)*

*[…] (oni) stráví noc tím, že […] mluví na něj, **čímž brání** unavenému dítěti spát. (P: 14)*

Také bylo občas nutné přistoupit k modulaci, tj. změně úhlu pohledu, což se na syntaktické úrovni může dít např. změnou podmětu věty:

***Les enfants**, qui n'ont pas appris à retrouver seuls le sommeil, **peuvent s'engager** dans des troubles jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans. (O: 28)*

Děti, které se nenaučily znovu usínat samy, ***mohou potíže*** *se spánkem* ***provázet*** *až do věku 6 nebo 7 let. (P: 23)*

Důležité bylo v této rovině pracovat také s nejrůznějšími přístavky, které často až příliš segmentují větné konstrukce výchozího textu. Pro francouzštinu je takové členění typické, zatímco v češtině by bylo na škodu. Snažili jsme se je proto tam, kde to bylo možné, zapojit do vět jako plnohodnotné větné členy, věty tím zjednodušit a usnadnit čtenáři orientaci v textu.

Celui-ci augmente jusqu'à la naissance et ne régresse qu'ensuite, ***en quelques mois****. (O: 14)*

Doba jím strávená narůstá až do porodu a klesat začíná ***teprve o několik měsíců později****. (P: 12)*

V několika málo případech bylo dokonce možné přístavek, či jiný kratší úsek textu, zcela vynechat, jelikož daná informace již byla obsažena v rámci jiného výrazu, popř. by působila nadbytečně.

Mais le sommeil est aussi indispensable à sa croissance physique. En effet, son organisme produit alors en quantité maximale l'hormone de croissance ***qui lui est indispensable pour grandir****. (O: 14)*

(spánek) Je nicméně nezbytný také pro fyzický růst – organismus během něj produkuje nejvíce růstového hormonu. (P: 12)

Jako poslední výraznější změnu jsme si dovolili upravit pořadí prvků v některých výčtech tam, kde se nám ve výchozím textu zdálo příliš náhodné a v češtině bylo možné vytvořit jistou posloupnost či logickou provázanost.

[…] mais aussi le bain, les sorties, ***le retour de son père****, le départ pour la crèche ou pour le domicile de sa nourice, les retours à la maison. (O: 23)*

[…] jednak také koupáním, procházkami, odchodem do jeslí nebo k chůvě a návraty domů, či ***příchodem tatínka****. (P: 19)*

3.4.2 Změny v rámci více větných celků

Jak již bylo zmíněno, vyskytovaly se v textu dlouhé věty a souvětí, často značně členité. V zájmu srozumitelnosti a plynulosti textu jsme proto byli nuceni přistoupit k rozdělení vět na kratší úseky. Nezřídka bylo také ze stejných důvodů nutné doplnit konektory a textové orientátory, bez kterých by nemusela být zcela jasná logická souvislost mezi výrazy či větami.

Chacun a ses partisans et ses détracteurs, trancher est une affaire délicate sauf que, pour s'endormir, l'un comme l'autre font merveille. (O: 17)
Na tuto otázku neexistuje jedna správná odpověď, každá z možností má své příznivce i odpůrce. Jisté však je, že při usínání funguje oboje báječně. (P: 15)

De plus, les conditions du sommeil de l'enfant par rapport à la vie utérine sont bouleversées : il doit s'habituer à dormir à plat et dans l'immobilité, lui qui était lové dans le corps de sa mère, qui se balançait au gré de de ses pas ; il doit encore supporter des bruits plus intenses, [...]. (O: 15)
Podmínky spánku novorozence se navíc podstatně liší od těch, které dítě poznalo v děloze: ***dosud*** *bylo schoulené v matčině těle, kolébané rytmem jejích kroků,* ***nyní*** *si musí zvyknout spát na rovné nepohyblivé podložce, […]. (P: 13)*

L'inquiétude vous réveille, en pleine nuit, allez doucement regarder dormir de loin votre enfant [...]. (O: 19)
Pokud *se v noci celá neklidná vzbudíte, jděte se opatrně zpovzdálí přesvědčit, že vaše miminko spí […]. (P: 17)*

Ojediněle jsme se rozhodli pro větší zásah, a sice přesun věty mezi dvěma odstavci. Dané věty z našeho pohledu tvoří s předcházejícím, resp. následujícím odstavcem významový celek a lépe zapadají do jeho kontextu. Kdybychom je ponechali v odstavci původním, mohly by z důvodu absence logické návaznosti informací působit příznakově a vyvolávat ve čtenáři zbytečné otázky po souvislostech (viz O: 15, P: 13–14; O: 19, P: 16).

3.4.3 Interpunkce

Při překladu jsme se dále museli vypořádat s některými interpunkčními znaménky, zejména dvojtečkami. Ty jsou ve výchozím textu užívány poměrně hojně, nebylo však vhodné je beze zbytku převést do češtiny, jelikož jsou zde užívány dle jiných pravidel. Ke každému případu jsme přistupovali jednotlivě a s přihlédnutím k roli znaménka v textu. Někdy proto byla dvojtečka zachována (zejm. u výčtů), jindy došlo k jejímu nahrazení pomlčkou či tečkou (zároveň rozdělení větného celku na dvě samostatné věty), spojkou.

Il y a deux raisons possibles à ce comportement ***:*** *soit ils n'ont pas découvert la sensation de satiété [...]. (O: 33)*
Existují dvě možná vysvětlení tohoto chování – tyto děti buď neznají pocit sytosti [...]. (P: 27)

Il semble que les bébés puissent être victimes dans leur sommeil d'un accident respiratoire grave ***:*** *la mort subite du nourrisson. (O: 18)*

Říká se, že miminka může ve spánku postihnout vážné selhání dechu, ***tzv.*** *syndrom náhlého úmrtí kojence. (P: 16)*

Ačkoliv se v originále vyskytuje množství rozkazovacích vět, vykřičník zde najdeme jen ve dvou případech, navíc ve větách zvolacích. V obou jsme ho odstranili, jelikož užití tohoto interpunkčního znaménka není v českém populárně-naučném textu obvyklé. Vykřičník byl nahrazen slovním výrazem.

3.5 Kategorie slovesného času a způsobu

Základním slovesným časem daného textu je čas přítomný, jak je pro populárně-naučný styl typické. Zároveň se v některých kontextech objevuje čas minulý a budoucí. Při překladu jsme v tomto ohledu postupovali téměř nezávisle na francouzském originálu a užívali slovesné časy tak, jak si to žádal český text a důraz na jeho plynulost. Primárním časem byl pro nás rovněž čas přítomný.

Des consignes simples ***ont permis*** *depuis quelques années de prévenir efficacement ce type d'accident. (O: 18)*

Jednoduché zásady ***pomáhají*** *této příhodě již několik let účinně předcházet. (P: 16)*

Ses spasmes ***vont devenir*** *de plus en plus nombreux et son agnoisse de plus en plus profonde. (O: 31)*

Záchvaty ***jsou*** *stále častější a úzkost se prohlubuje. (P: 25)*

V některých případech jsme se rozhodli upravit také slovesný způsob – změnit ho na podmiňovací, který působí méně striktně a direktivně, a je proto čtenářem vnímán pozitivněji.

[…] l'installation dans la turbulette (ils) ***se font*** *dans une chambre peu éclairée [...]. (O: 24)*

[…] uložení do spacího pytle ***by mělo proběhnout*** *v tlumeně osvětleném pokoji. (P: 20)*

3.6 Stylistická rovina

Překlad bylo nutné vystavět tak, aby byl odpovídal českému populárně-naučnému stylu. Bylo proto důležité volit spíše známé výrazy v oblasti terminologie, dále upravovat větou strukturu a celkově se snažit, aby byl českému čtenáři snadno srozumitelný

a přitom mu poskytl veškeré informace. S přihlédnutím k přístupnosti textu bylo proto občas také nezbytné explicitovat, nebo nepřekládat doslova, ale spíše podle smyslu – danou věc, situaci si představit a opsat ji vlastními slovy. Bez tohoto zásahu by český text nemusel naplňovat hlavní cíl, a sice předat čtenáři snadno pochopitelné a aplikovatelné zkušenosti a rady odborníka.

Le seul moyen pour les deux parents de ne pas sortir épuisés de cet épisode est ***de pratiquer l'alternance de disponibilité****. (O: 12)*

Jedinou možností jak toto období zvládnout bez naprostého vyčerpání je, že se ***budou rodiče střídat****. (P: 11)*

Notre bébé bouge beaucoup dans son sommeil, ***est-il à la limite de l'état d'éveil*** *? (O: 15)*

Naše miminko sebou ve spánku hodně šije. ***Znamená to, že se může každou chvíli vzbudit?*** *(P: 13)*

Dalším výrazným faktorem je adresnost celé publikace. Autor se nezřídka přímo obrací ke čtenáři, tj. rodičům pomocí zájmen *vy*, *váš*, oslovuje je, a dále jim pomocí rozkazovacího způsobu takřka „diktuje" jak postupovat při tom kterém problému. Vyvolává tím ve čtenáři dojem, že je tu jen pro něj, připraven odpovídat na jeho dotazy, vést ho a pomoci mu. Toto vyznění textu jsme se snažili zachovat (oslovení, imperativ apod.), aby měla publikace na českého recipienta stejný účinek. Jak již bylo řečeno výše, bylo nicméně nutné občas některý výraz zmírnit podmiňovacím způsobem, neboť v původním znění by v našem prostředí působil až příliš direktivně a nevyvolával by stejnou důvěru jako dobře míněné doporučení v kondicionálu.

K přiblížení se čtenářově realitě jsme také místy využili zdrobnělé výrazy místo neutrálních (*ručičky*, *postýlka*, *lahvička* apod.), které se v kontextu malých dětí běžně užívají a stírá se zde jejich zařazení k příznakovým prostředkům (naopak nepatřičně by v souvislosti s novorozencem mohl působit překlad výrazy *ruce*, *postel*, *lahev*).

Na konec ještě zmiňme užívání a převod uvozovek. Autor je v textu využívá poměrně často k označení výrazů, u kterých se domnívá, že nejsou zcela přesné pro označení daných skutečností v životě malého dítěte (jak by například mohlo mít sotva narozené dítě *splín* (O: 13, P: 11) apod.). Přesto se rozhodl toto lexikum použít a to, že si uvědomuje jeho jistou nepřesnost, dává najevo právě interpunkčním znaménkem. V překladu jsme se rozhodli postupovat podobně a volili výraz v uvozovkách tam, kde dle našeho názoru vystihoval situaci a čtenáři ji lépe přiblížil než složitý, odbornější opis.

Opět jsme tedy přispěli ke srozumitelnosti a popularizační povaze textu. Je třeba říci, že naše volba se ne vždy shodovala s výchozím textem, tj. na některých místech jsme se rozhodli originální uvozovky vypustit, jelikož jsme daný výraz považovali v češtině za vhodný i bez nich, a toto jsme kompenzovali jinde, přidáním uvozovek vlastních.

Bref, le bébé, même tout petit, perçoit que quelque chose est différent [...]. (O: 29)

Dítě, a to i velmi malé, zkrátka pozná, že je ***„něco jinak“****. (P: 23)*

Závěr

Cílem této bakalářské práce byl překlad části francouzské publikace *Bébé dort bien* do češtiny a jeho následný komentář. V něm jsme se zaměřili nejprve na analýzu výchozího textu a poté na rozbor překladatelských problémů a jejich řešení.

Překládaný text, otázky a odpovědi s tématem dětského spánku a jeho potíží, náleží do populárně-naučného stylu. Kromě dominantní funkce referenční (tj. informovat čtenáře) je v něm poměrně bohatě zastoupena i funkce konativní (tj. zapůsobit na čtenáře). Autor čtenáři, nezkušeným rodičům dítěte, předává přístupnou formou obecné informace o dětském spánku a jeho průvodních okolnostech, a zároveň se na něj, často adresně, obrací, radí mu, až diktuje, jak postupovat v konkrétních situacích a při těch kterých potížích. Tato osobnější rovina textu má za cíl vyvolat ve čtenáři důvěru a pocit, že autor řeší jeho konkrétní problém.

Při překladu bylo proto nutné nejen správně převést všechna fakta, ale také zachovat srozumitelnost textu i pro laického čtenáře a promítnout do něj onu adresnost a osobnější přístup, v neposlední řadě pak vytvořit text odpovídající českému popularizačnímu stylu. Z tohoto důvodu bylo nezbytné provést při převodu výchozího textu různé změny, zejm. na lexikální a syntaktické úrovni. Rozhodli jsme se například oslabit některá obrazná vyjádření, na druhou stranu jsme využili zdrobnělin, kterými čeština disponuje oproti francouzštině a na které je český čtenář v kontextu malých dětí zvyklý. Otázkou také bylo, jak vlastně dítě napříč celým textem označovat. Dále jsme byli nuceni upravovat větnou stavbu tak, abychom se vyhnuli přílišnému segmentování a z toho vyplývající nepřehlednosti, či nejednou přeskupit věty v rámci celých odstavců. Místy jsme se také rozhodli přeložit text dle smyslu či ho mírně explicitovat, jelikož doslovný překlad by znesnadňoval srozumitelnost a tím pádem omezoval hlavní informativní funkci textu. Nakonec jsme se museli vypořádat i s odlišným prostředím autora a příjemce textu (např. dostupnost některých výrobků). Uvědomujeme si, že některé naše zásahy byly poměrně velké, domníváme se však, že byly funkční – přispěly k celkové koherenci textu a usnadní jeho pochopení.

Jelikož je výchozí text napsán poměrně obecně, žádný problém (otázku) nerozpracovává do hloubky, terminologie a celkové porozumění obsahu nebylo až na výjimky příliš obtížné. Náročná byla spíše plynulost a srozumitelnost textu, vystavět překlad tak, aby českému čtenáři účelně posloužil, aniž by se ten musel zabývat složitě

členěnými větami a ptát se, s čím souvisí která informace. Práce na překladu nás proto mnohému naučila, a nejen s ohledem na téma bude užitečná i v budoucnu.

Bibliografie

Primární literatura

- RUFO, Marcel; SCHILTE, Christine. *Bébé dort bien*. Paris: Hachette Livre, 2004. s. 3–37. ISBN 2012350003.

Sekundární literatura

Tematická

- ESTIVILL, Eduard. *Dětská nespavost*. Překl. Š. Zajac. Praha: Práh, 2004. ISBN 978-80-7252-089-3.

- PANTLEY, Elizabeth. *Klidné spaní a ukládání*. Překl. E. Kadlecová. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0107-0.

- THIRIONOVÁ, Marie; CHALLAMEOVÁ, Marie-Josèphe. *Spánek, sen a dítě*. Překl. T. Havel. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.

- WALDBURGEROVÁ, Jennifer; SPIVACKOVÁ, Jill. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*. Překl. M. Ponocná. Praha: Ikar, 2009. ISBN 978-80-249-1155-7.

- *Christine Schilte* [online]. posl. aktualizace 15. 4. 2015. San Francisco (Kalifornie): Wikimedia Foundation, © 2001 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: http://fr.wikipedia.org/wiki/Christine_Schilte.

- *Homeopatie.cz – informační server o homeopatii* [online]. © 1992–2014 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: http://www.homeopatie.cz/.

- *Marcel Rufo* [online]. posl. aktualizace 12. 4. 2015. San Francisco (Kalifornie): Wikimedia Foundation, © 2001 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: http://fr.wikipedia.org/wiki/Marcel_Rufo.

- *Träumeland – kojenecké a dětské matrace* [online]. Träumeland, © 2014 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: http://www.traeumeland.com/cs_content/.

Translatologická

- LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4., upravené vydání. Praha: Nakladatelství Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

- NORD, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991. ISBN 90-5183-311-3.

- TIONOVÁ, Alena. *Francouzština pro pokročilé*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-22619-1.

- VILIKOVSKÝ, Ján. *Překlad jako tvorba*. Praha: Ivo Železný, 2002. ISBN 80-237-3670-1.

Lingvistická

- ČECHOVÁ, Marie. *Čeština – řeč a jazyk*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 2011. 3., uprav. a rozšíř. vydání. ISBN 978-80-7235-413-9.

- ČECHOVÁ, Marie. *Stylistika současné češtiny*. Praha: Institut sociálních vztahů, 1997. ISBN 80-85866-21-8.

- HENDRICH Josef; RADINA Otomar; TLÁSKAL, Jaromír. *Francouzská mluvnice*. 3. přeprac. vydání. Plzeň: Fraus, 2001. ISBN 80-7238-064-8.

- JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. Jinočany: Nakladatelství H a H, 1995. ISBN 80-85787-83-0.

Slovníky a jazykové příručky

- HOBZOVÁ, Ludmila. Francouzsko-český/česko-francouzský lékařský slovník. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-609-9.

- NEUMANN, Josef; HOŘEJŠÍ, Vladimír a kol. *Velký francouzsko-český slovník, 1. díl A-K, 2. díl L-Z, dodatky.* 2. vyd. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0233-2.

- *Francouzsko-český, česko-francouzský velký slovník.* Brno: Lingea, 2011. ISBN 978-80-87471-31-9.

- *ABZ slovník cizích slov* [online]. ABZ.cz, © 2005–2015 [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: http://slovnik-cizich-slov.abz.cz/.

- *Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales* [online]. CNRTL, © 2012 [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: http://www.cnrtl.fr/definition/.

- *Dictionnaire de français Larousse* [online]. Larousse, © 2008 [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-monolingue.

- *Internetová jazyková příručka* [online]. Ústav pro jazyk český AV ČR, © 2008–2015 [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: http://prirucka.ujc.cas.cz.

- *Portál o českém jazyku* [online]. Lingea s.r.o., © 2015 [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: http://www.nechybujte.cz/.

- *Slovník spisovného jazyka českého* [online]. Ústav pro jazyk český AV ČR, © 2011 [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: http://ssjc.ujc.cas.cz.

Příloha (text originálu)