


- 
- Tradiční doplňky stravy na podporu laktace
 - a problematika jejich marketingu

- MUDr. Eva Novák Doubravová

Kontroverzní doporučení laktačních poradkyň

- **Bylinné kapsle ke zvýšení tvorby mateřského mléka v dávkování vyšším, než doporučuje výrobce**
- Stříhání uzdiček podjazykových i retních (!!!) u konkrétních zubařů (Svitavy, Praha)
- Doporučení natírat bolavé bradavky Citrovitalem, Ibalgin gelem, Genciánovou violetí, aj.
- Tvrzení, že krev ve stolici miminka znamená slabý tok mateřského mléka při kojení. Bagatelizace potravinových alergií u kojenců (ABKM)
- Nabádání ke sdílení nepasterizovaného mateřského mléka mezi matkami (FB skupina: Daruji/poptávám mateřské mléko ČR a SR)
- Tvrzení, že kojit lze při užívání téměř jakýchkoliv léků a také při užívání marihuany
- Normalizace pití alkoholu při kojení. Kojící matka údajně může pít alkohol do takové míry, která neohrozí její schopnost postarat se o dítě
- Propagace asymetrického přiložení jakožto jediné správné techniky kojení (v rozporu s principy Gestalt breastfeeding, Biological Nurturing)
- Zavádějící rady k zánětu prsu: postupy vedoucí k hyperlaktaci, teplé obklady, masáže (v rozporu s oficiálním doporučením Academy of Breastfeeding Medicine)
- Tvrzení, že nekojené děti už od ukončení 6. měsíce nemají dostávat žádné umělé mléko
- Doporučení připravovat umělé mléko jiným způsobem, než uvádí výrobce

Základní pojmy

- **Galaktogoga** - látky, které mohou ženy používat k vyvolání, zvýšení nebo udržení produkce mateřského mléka
 - Farmakologická (léčivé přípravky)
 - Tradiční (potravin y a doplňky stravy)
- **Léčivý přípravek** - látka nebo kombinace látek prezentovaná s tím, že má léčebné nebo preventivní vlastnosti v případě onemocnění lidí nebo zvířat (SÚKL)
- **Doplňky stravy** - potraviny, které se od potravin pro běžnou spotřebu odlišují vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, a které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující jeho zdravotní stav (SZPI)

Tradiční galaktogoga

- Navzdory dlouhé historii jejich používání chybí vědecké hodnocení, které by potvrdilo jejich klinickou účinnost
- **Potraviny:** datle, ječný slad
- **Homeopatie:** efekt na úrovni placebo

„Na základě posouzení důkazů o účinnosti homeopatie dospěla NHMRC k závěru, že neexistují žádné zdravotní stavy, u nichž by existovaly spolehlivé důkazy o účinnosti homeopatie.“ (National Health and Medical Research Council. 2015. NHMRC Information Paper: Evidence on the effectiveness of homeopathy for treating health conditions)

- **Byliny:** nízké až velmi nízké vědecké důkazy pro jejich účinnost (Academy of Breastfeeding Medicine, Lactmed, Cochrane)

Nejčastější formy bylinných galaktogog u nás

- Bylinné čaje
- Bylinné kapsle
 - Plněné částmi rostlin rozemletými na prášek
 - Plněné suchými extrakty
- Tablety lisované z drcených částí rostlin
- Tinkтуры – tekutiny dávkované po kapkách
- Oleje

Dávkování vychází ze způsobu zpracování rostliny. Například drcená část rostliny se užívá ve větší dávce než mletá. Extrakty a tinkтуры mají nižší dávkování než mleté rostliny....

Poukazování na dávkování se využívá v marketingu



NATIOS Fenugreek & Blessed Thistle Extract, Pískavice & Benedikt, 2000 mg, 120 veg. kapslí

Kód produktu: NAT0932

Složení:

Velikost dávky: 1 veganská kapsle Balení obsahuje 120 dávek.	Množství v 1 dávce
Fenugreek 4:1 extrakt (pískavice řecké seno / <i>Trigonella foenum-graecum</i>) (semeno) - ekvivalent 1000 mg surové byliny	250 mg
Blessed thistle 10:1 extract (benedikt lékařský / <i>Cnicus benedictus</i> L.) (nadzemní části rostliny) - ekvivalent 1000 mg surové byliny	100 mg

★★★★★ 12 hodnocení

S Nativos Fenugreek & Blessed Thistle již nemusíte mít strach, že svému dítěti nedopřáváte dostatečné množství kvalitního mateřského mléka. Pískavice řecké seno je velmi často užíváno **při poporodní péči**. Pískavice s Benediktem lékařským je účinná kombinace bylin, které jsou známe především pro své schopnosti **podporovat tvorbu mateřského mléka**. Krom navýšení laktace tato kombinace způsobuje také **zkvalitnění mateřského mléka**.

Díky nové receptuře a způsobu výroby je nyní Nativos Fenugreek a Blessed Thistle **několikanásobněji silnější!** Bylinky byly nahrazeny **bylinnými extrakty**, které zaručují mnohem vyšší účinnost a čistotu. Díky extraktům již není zapotřebí užívat velké množství kapslí naráz - bohatě vám vystačí 1-2 kapsle 2x denně.

Překračování legislativy v doprovodných textech

Pískavice řecké seno


- má 10 schválených zdravotních tvrzení
- kojení se týká pouze jedno: „Podporuje produkci mléka a zotavení po porodu. Pomáhá vyrovnání cyklu vylučování a měsíčního cyklu po porodu.“

Benedikt lékařský

- má 2 schválená zdravotní tvrzení, týkají se trávení, nikoliv kojení

Moringa olejodárná

- má jedno schválené zdravotní tvrzení, týká se hladiny krevního cukru

Zvyšování kredibility zmiňováním různých institucí, úřadů, odborných společností, apod. 

Doplňky stravy se oznamují Ministerstvu zemědělství. Bezpečnost a zdravotní nezávadnost posuzuje Státní zdravotní ústav (SZÚ) na základě předložené dokumentace a výsledků laboratorních analýz. Kontrolou doplňků stravy na českém trhu je pověřena Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI).



Různý přístup v různých zemích

- V USA laktační sušenky s "galaktagogy," (ovesné vločky, pivovarské kvasnice, lněná semínka a pískavice řecké seno) nebo **běžné sušenky bez galaktogů**.
- Doporučení konzumovat „domnělá galaktogoga“ pro zvýšení objektivní nebo subjektivní nabídky mléka může přinést falešnou naději a zbytečné finanční náklady ve zranitelném období.
- V některých zemích se doplňky stravy na podporu tvorby mateřského mléka vůbec volně neprodávají (např. Finsko)
- Lokální guidelines UNICEF UK pro Británii:
„Žádná reklama zaměřená na matku by neměla naznačovat, že potřebuje konzumovat jakékoli konkrétní jídlo nebo pití za účelem kojení.“
- Doporučuje se, aby reklama nebyla v rozporu s principy Baby Friendly Hospital, jako je skin to skin kontakt po porodu, rooming in a kojení dle poptávky.



Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření probíhalo na stránce www.vyplnto.cz od 19.5. do 2.6.2023 pod názvem Doplnky stravy na podporu tvorby mateřského mléka. Celkově se zúčastnilo 1135 matek. Průměrný věk respondentek byl 31 let a nejvíce odpovídaly ženy ve věku od 23 do 39 let. Nejčastěji se jednalo o matky jednoho (62,7%) nebo dvou dětí (32,4 %). První dítě většina z nich rodila v rozmezí let 2020 – 2023 (64,2 %), jinak bylo celkové rozmezí 2000 - 2023. 99,4 % bylo rozhodnuto své první dítě kojit. Dotazník byl určen pouze ženám z České republiky.

Doplňky stravy na podporu laktace - “výskyt”

Srovnání doplňků stravy:	Homeopatika	Bylinné čaje	Bylinné kapsle
Užívala jsem	(356) – 31,4 %	(996) – 87,8 %	(480) – 42,3 %
Neužívala jsem	(683) – 60,2 %	(114) – 10 %	(602) – 53 %
Neužívala jsem, ale byly mi doporučeny	(96) – 8,5 %	(25) – 2,2 %	(53) – 4,6 %
Nejčastěji doporučil:	Informace na internetu (171) Globálně 15 %	Informace na internetu (409) Globálně 36 %	Terénní laktační poradkyně (361) Globálně 31,8 %

Cross marketing

- Cross marketing je strategie, ve které jsou spotřebitelům nabízeny doplňkové produkty za účelem zvýšení prodeje.
- V balíčcích z porodnic často bývají **kojicí čaje**, mléčné nápoje pro kojící ženy, kosmetika nebo plenky od značek, které vyrábí také umělá kojenecká mléka.
- 320 ženám (28,2%) poradil užívat kojicí čaje přímo personál porodnice
- 274 žen (24,1%) dostalo kojicí čaj jako součást dárkového balíčku v porodnici
- 117 žen (10,3%) si všimlo reklamního materiálu v čekárně u lékaře

K čajům byla připojována slovní odpověď, že byly brány spíše jako bezpečná možnost k doplnění pitného režimu při kojení a vyloženě galaktogogický účinek od nich nebyl očekáván.

Bylinné kapsle

Bylinné kapsle na podporu laktace užívalo 480 respondentek (42,3 %) a dalších 53 respondentek (4,6 %) uvedlo, že tyto kapsle sice neužívaly, ale setkaly se s jejich doporučováním. **382 respondentek (33,7 %)** se setkalo s doporučením překračovat dávkování bylinných kapslí uvedené výrobcem na obale a **285 respondentek (25,1 %)** takto vysoké dávky skutečně užívalo. Radu dávkování překročit získávaly převážně od laktačních poradkyň (27,9 %).

Druhy bylin a jejich kombinace

- Nejčastěji doporučované byliny:
 - Pískavice řecké seno (543) - globálně 47,8 %
 - Benedikt lékařský (503) – globálně 44,3 %
 - Moringa olejodárná (121) – globálně 10,7 %

- Bylo doporučeno kombinovat více různých bylin?
 - Ano, pískavice řecké seno + benedikt lékařský (372) – globálně 32,8 %
 - Ne (138) – globálně 12,2 %
 - Ano, pískavice řecké seno + benedikt lékařský + moringa olejodárná (96) – globálně 4,2 %

Oficiální doporučení Academy of Breastfeeding Medicine

- Pískavice řecké seno
 - 570-600 mg 3x denně po dobu 1-3 týdnů
- Ostropestřec mariánský
 - mikronizovaný silymarin v dávce 420 mg/den po dobu 63 dnů
 - čaj spolu s jeřábinkou lékařskou 5 g/den po dobu 28 dnů

„Je důležité poznamenat, že při používání rostlinných preparátů je nutná opatrnost z důvodu nedostatku standardizovaného dávkování přípravků (jiného než ve výzkumném prostředí), možných kontaminantů, alergického potenciálu a lékových interakcí. Byly hlášeny nepříznivé účinky několika bylin na matku i dítě.“

Doporučení Dr. Jacka Newmana

- Jack Newman, M. D., FRCPC, IBCLC - kanadský pediatr, odborný garant občanského sdružení **Mamila**
- Pískavice řecké seno v dávce 3 kapsle o obsahu 610 mg 3x denně (tedy 5490 mg/den) v kombinaci s benediktem lékařským v dávce 3 kapsle o obsahu 500 mg 3x denně (tedy 4500 mg/den)
- Toto doporučení v prostředí evropské legislativy znamená **překročit dávkování uvedené výrobcem.** (viz přehledy EMA)

„Pískavice řecké seno je bylina klasifikovaná organizací Health Canada jako potravina. Je to tradiční lék ke zvýšení tvorby mléka ve velké části Středního východu, ale my nemáme dobrý výzkum, který ukazuje, že to funguje.“

Mají byliny nějaká rizika?

Pískavice řecké seno

NÚ: Neobvyklý tělesný zápach, průjem, nadýmání, krvácení, závratě, potenciální hepatotoxicita, exantém, alergické reakce, hypoglykémie, zvýšení/snížení chuti k jídlu

Zkřížené alergie: sója, arašidy

KI: Astma bronchiale, poruchy funkce štítné žlázy, diabetes mellitus, těhotenství, aj.

Interakce: Antidiabetika včetně inzulínu, antiagregancia, antikoagulancia, nesteroidní antiflogistika (ibuprofen), antiastmatika (teofylin), ad.

Moringa olejodárná

NÚ: Vysoké dávky mohou poškodit játra a ledviny. Může zvyšovat krevní srážlivost. Snižuje glykémii

KI: Těhotenství

Interakce: Substráty cytochromu CYP3A4, substráty P-glykoproteinu v buňkách. Syntetické hormony štítné žlázy (snižuje účinek levothyroxinu), antidiabetika

Benedikt lékařský

NÚ: Nevolnost, zvracení, průjem, žaludeční vřed, alergické reakce
Zkřížené alergie: heřmánek

KI: Těhotenství, onemocnění střev (Crohnova choroba), onemocnění žaludku (peptický vřed), onemocnění plic a ledví

Interakce: Inhibitory protonové pumpy (omeprazol), H2 blokátory (famotidin, ranitidin)

Ostropestřec mariánský

NÚ: Mírné zažívací potíže, průjem, pocit žízně, bolesti hlavy, potíže s usínáním, podrážděnost, nárůst hmotnosti

Zkřížené alergie: kiwi

KI: Těhotenství

Interakce: Substráty CYP2C9 v játrech (diazepam, warfarin, ad.), antidiabetika, antikoncepce (snižuje hladiny estrogenů), statiny (snižuje jejich hladiny)

Povědomí o rizicích

- 89 žen užívalo byliny společně s léky, a to nejčastěji s ibuprofenem (36 responzí), léky na onemocnění štítné žlázy (35 responzí), antihypertenzívy (9 responzí), kyselinou acetylsalicylovou (4 responze) nebo paracetamolem (4 responze). Ve výčtu se objevovala i antidepresíva, inhibitory protonové pumpy, antikoagulancia, léky na cukrovku, ad.
- 436 žen (38,4 %) nemělo informace o kontraindikacích a nežádoucích účincích bylin a považovalo je za téměř neškodné.

Nežádoucí účinky

U matky:

- Zápach kůže a tělních tekutin (162 odpovědí)
- Nadměrné pocení (120 odpovědí)
- **Strach, že při snížení dávky/vysazení bylin nebude dostatek mléka (110 odpovědí)**
- Zvýšení chuti k jídlu (62 odpovědí)
- Nevolnost nebo bolest žaludku (45 odpovědí)
- Poruchy nálady, až deprese (43 odpovědí)
- Průjem (31 odpovědí)
- Snížení chuti k jídlu (14 odpovědí)

- Závratě, točení hlavy (13 odpovědí)
- Nízká hladina krevního cukru (6 odpovědí)
- Žlučnickový záchvat (2 odpovědi)
- Alergická reakce (2 odpovědi)
- Dermatitida (1 odpověď)
- Zvýšená krvácivost (1 odpověď)

U dítěte:

- Neklid a pláč u dítěte (37 odpovědí)
- Bojkot kojení (23 odpovědí)
- Průjem u dítěte (14 odpovědí)

Obohacujú se laktační poradkyne doporučováním bylin?

„Ak poradkyňa pri dojčení odporúča výrobky súvisiace s poradenstvom, a pritom ide o výrobky, ktoré nie sú výslovne uvedené v spoločných materiáloch pre poradkyne, nesmie odporučiť konkrétnu značku výrobku. Klienti a klientky nesmú z výrokov poradkyne nadobudnúť dojem, že zakúpenie takýchto výrobkov je povinné či nevyhnutné pre dojčenie. Poradkyne pri dojčení nespájajú poradenstvo pri dojčení s predajom či podávaním akýchkoľvek výrobkov.“

Etický kodex o.z. Mamila, bod 24

- Byla vám doporučena konkrétní značka bylinných kapslí nebo konkrétní obchod, kde je koupit?
 - **Ne (483) – globálně 42,6 %**
 - Konkrétní značka (78) – globálně 6,9 %
 - Konkrétní značka i konkrétní obchod (33) – globálně 3 %
 - Konkrétní obchod (15) – globálně 1,3 %
 - Doporučující osoba mi byliny přímo prodala (4) – globálně 0,4 %

Porušování etického kodexu?

Kapsle Vegavit

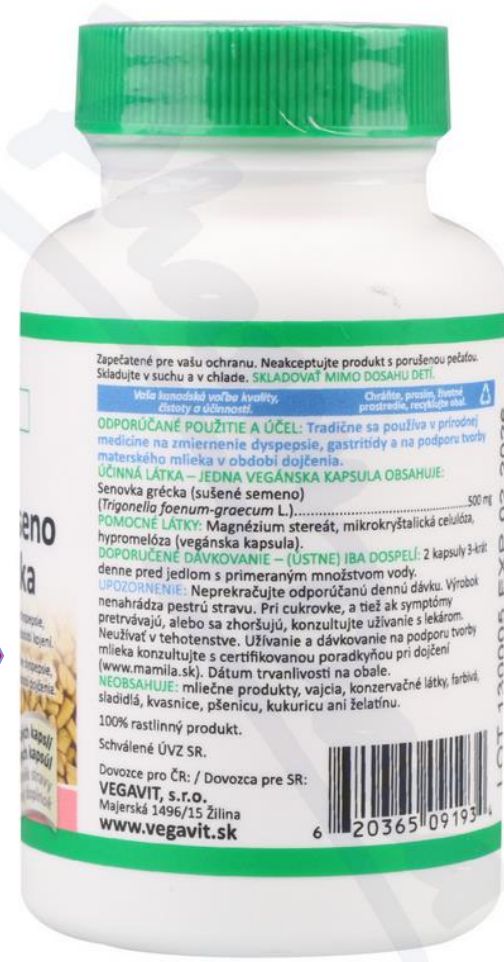
Výrobce: Organika Health Products Inc., Vancouver, Canada

Distributor v ČR: Inowis, s.r.o. (majitel Roman Súlovec, Žilina)

Distributor v SR: Vegavit, s.r.o. (majitel Roman Súlovec, Žilina)

Společník ve firmě Vegavit, s.r.o.:
Zuzana Bikárová, certifikovaná laktační poradkyně o.z. Mamila

Zdroj: databáze PharmData, Obchodný register SR, www.mamila.sk



„Užívanie a dávkovanie na podporu tvorby mlieka konzultujte s certifikovanou poradkyňou pri dojení (www.mamila.sk).“

Proč se matky dají zmanipulovat k nadužívání bylin?

- Existují nějaké rizikové faktory tohoto fenoménu?
 - Určitě to není o inteligenci a vzdělání. Mezi matkami, které překračovaly dávkování, bylo mnoho vysokoškolsky vzdělaných žen i lékařky.
- Může to nějak souviset s agresivní propagací kojení na sociálních sítích?
 - Příklad: „**Mluvíme o benefitech kojení. Kojení však žádné benefity nemá. Kojení má vliv na normální psychické a fyzické zdraví dítěte i matky. Měli bychom zcela vážně mluvit o rizicích nekojení.**“
 - Vzbuzování strachu z nekojení a z umělé kojenecké výživy. (Je to užitečné? A etické?)
- Jaký vliv má mom shaming nekojících žen?
 - Tzv. Breast is Best hnutí
- Falešný status odborníka u laických laktačních poradkyň

Špatná doporučení budou mezi matkami kolovat řadu let. Je potřeba se zamyslet, co s tím.

Moje nápady:

- Poskytovat ve zdravotnických zařízeních zdravotní služby na náležité odborné úrovni. Tím snížit potřebu matek vyhledávat přednostně poradkyně nezdravotníky
- Rozšířit možnosti antenatálního odstříkávání mléčiva před porodem. Také zvýšit povědomí o mléčných bankách a zajistit možnost dokrmu dárcovskou mateřinkou na všechny porodnice jako standard.
- Informovat ženy již v průběhu těhotenství o **všech způsobech krmení novorozence**, nejen o plném kojení. Vytvořit tím možnost volby (viz. Fed is Best). Ideálně informace od zdravotníků nebo k tomu proškolených osob, ne od firem
- Do dárkových balíčků v porodnicích dávat jen nebrandové předměty a hlavně brožuru o kojení a kontakt na zdravotnickou laktační poradkyni
- Využít sílu sociálních sítí a vytvořit oficiální profil o kojení s ověřenými informacemi
- Více zapojit do laktačního poradenství ordinace pediatrií (Je schválen kód pro pojišťovnu.)
- Terénní laktační poradenství v gesci komunitních porodních asistentek? - za mě ne jako jediná možnost
- Laické laktační poradenství má smysl jako peer-to-peer program „matky matkám“. Ve formě emocionální podpory a upevňování mateřských kompetencí ženy. Nerušila bych ho, ale jasně definovala kompetence poradkyň možná i změnila název.
- Poprosit odborné společnosti o vydání oficiálních stanovisek ke kontroverzním postupům v laktačním poradenství

Co ženám brání v dlouhodobém kojení?

- Zajisté to nebudou jen zdravotní důvody, marketing náhrad mateřského mléka a „různorodost“ laktačního poradenství
- **V České republice nebyly dělány kvalitní studie na toto téma!!!**
- Jakou roli hraje vzdělání, sociální zázemí, etnikum a jiné charakteristiky matek?
- Jsou nějaké skupiny žen, u kterých je větší riziko „nekojení“?
- Mají všichni přístup ke stejně kvalitní péči? Co třeba cizojazyčné minority?
- Jsou v kojení dostatečně podporovány matky samoživitelky a pracující matky? (firemní jesle, zkrácené úvazky, home office, zajištění hygienických a časových podmínek pro odsávání MM na pracovišti, ad.)
- Jsou podporovány i rozvedené ženy? (Střídavá péče rodičů kojení moc nenahrává)
- Je podpora kojení skutečně celospolečenská? Jsou děti ve veřejném prostoru přijímány s jejich přirozenými projevy?
- Je dostatečná podpora kojících žen i v rámci rodiny? Nestálo by za to edukovat stran benefitů kojení také partnery matek, babičky, a další blízkou rodinu?
- Jaký význam mají podpůrné skupiny pro matky?

Použité prameny

- Klinický (ne)efekt bylinných galaktogog:
 - Drugs and Lactation Database (LactMed®) [Internet] Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development; 2006 -
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/?term=herbals>
 - Bazzano AN, Hofer R, Thibeau S, Gillispie V, Jacobs M, Theall KP. A Review of Herbal and Pharmaceutical Galactagogues for Breast-Feeding. Ochsner J. 2016 Winter; 16(4): 511-524.
 - Vargová Z, Rudá-Kučerová J. Byliny podporující tvorbu materského mléka. Čes. slov. Farm. 2017; 66: 208-219.
 - Foong SC, Tan ML, Foong VC, Marasco LA, Ho JJ, Ong JH. Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. Cochrane Database Syst Rev. 2020 May 18; 5(5): CD011505.
- Oficiální doporučení Academy of Breastfeeding Medicine:
 - Brodrigg W. ABM Clinical Protocol #9: Use of Galactagogues in Initiating or Augmenting Maternal Milk Production. Second Revision 2018. Breastfeed Med. 2018 Jun; 13(5): 307-314.
- Vyjádření k užívání bylin při kojení (Laktační liga)
 - <https://www.kojeni.cz/dokumenty/vyjadreni-k-uzivani-bylin-pri-kojeni/>
- Etický kodex Přirozené kojení, bod 18
 - <https://www.prirozenekojeni.cz/eticky-kodex/>
 - <https://www.prirozenekojeni.cz/o-bylinkach-a-ostatnich-pripravcich-pro-zvyseni-tvorby-mleka/>

Použité prameny

- Rizika užívání bylin při kojení
 - WebMD´s Comprehensive Database for Vitamins and Supplements. [Internet] WebMD LLC. 2005-2023, <https://www.webmd.com/vitamins/index>
 - Lutterbach Riker Branco MD, Herdy Alves V, Pereira Rodrigues D, Dargam Gomes Vieira B, Vidal Pereira A, Vieira dos Santos M, Vidal Vieira Guerra J, Soanno Marchiori GR, Brum Campos Sampaio L, Soares Rodrigues A, Costa dos Reis L. Nursing in the use of phytotherapy in lactation: a integrative literature review, Research, Society and Developement, 2020 Sept; 9(9)
 - Systém rychlého varování pro potraviny a krmiva (RASFF) – kontaminace bakteriemi Salmonella spp., Escherichia coli (shiga toxin), pesticidy, ad.
 - Muñoz Balbontín Y, Stewart D, Shetty , Fitton C, McLay J. Herbal Medicinal Product Use During Pregnancy and the Postnatal Period. A Systematic Review, Obstetrics & Gynecology, 2019 May; 133(5):p 920-932
- Zdravotní tvrzení, on-hold
 - <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-06/questions-on-hold-botanical-claims.xlsx>
- Jack Newman (anecdotal evidence)
 - <https://ibconline.ca/information-sheets/herbal-remedies-for-milk-supply/>

Použité prameny

- Dávkování bylin (Monografie Evropské lékové agentury EMA)
 - <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/trigonellae-foenugraeci-semen>
 - <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/cnici-benedicti-herba>
- Lokální doporučení UNICEF UK
 - <https://www.hse.ie/file-library/the-who-code-of-marketing-of-breast-milk-substitutes.pdf>
- Laktační sušenky
 - Palacios AM, Cardel MI, Parker E, Dickinson S, Houin VR, Young B, Allison DB. Effectiveness of lactation cookies on human milk production rates: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr; 2023 May;117(5):1035-1042.
- Dotazník
 - <https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/doplanky-stravy-na-podporu-tv/>

Kauzy v ČR a SR

- <https://najmama.aktuality.sk/clanok/257561/skutocna-pravda-o-laktacnych-a-inych-poradkyniach-na-slovensku>
- <https://www.postoj.sk/17232/lekari-varuju-pred-nebezpecnym-liekom-na-podporu-dojcenia>
- <https://plus7dni.pluska.sk/domov/nebezpecny-liek-moze-uskodit-matkam-aj-ich-detom-niektori-odbornici-ho-aj-tak-odporuju>
- <https://motherclub.cz/domperidon-neboli-zazracna-pilulka-na-podporu-kojeni-neriskujte/>
- <https://www.pediatricpropraxi.cz/artkey/ped-2014030017-Domperidon-8211-8222-lek-na-zvyseni-laktace-8220-8211-rizika-pro-kojici-matky-jejich-kompetece-a-vz.php>
- <https://www.sukl.cz/upozorneni-sukl-pouziti-domperidonu-off-label-ke-zvyseni>
- <https://zena.sme.sk/c/23095663/uzivaju-takmer-20-tablet-denne-aby-dojcili-laktacne-poradkyne-u-zien-podcenuju-rizika.html>
- <https://www.mamila.sk/sk/pre-matky/dojcenie-a/media/dennik-sme-bylinky-nie-su-postrach-zvysuju-percento-dojciacich-zien/>
- <https://www.600nedelie.sk/blog/mam-pocit-ze-mam-malo-mlieka-senovka-benedikt>
- <https://archiv.hn.cz/c1-67295670-i-sedesat-tablet-denne-aby-kojily-za-rady-laktacnich-poradkyn-plati-matky-tisice-odbornici-varuji-pred-riziky>
- <https://medium.seznam.cz/clanek/pavla-cechova-byznys-kolem-kojeni-jen-zlomek-toho-se-sunarem-47145>